ספורט

יום ב', י"ד באייר תשנ"ד, 25.4.94

אלון חזן:

"התנועה אחרי הגול הייתה מכוונת באופן ישיר לאוהדי מכבי ת"א. אחרי הגול שהפועל ת"א כבשה הם קפצו כל כך גבוה משמחה, שהשער שכבשתי היה פשוט התשובה הטובה ביותר להשתיק אותם ולהחזיר אותם למציאות המרה, שאני מקווה שישארו בה עד סוף העונה".

מכבי ת"א מחכה להם

צילום: עדי אבישי

צבי שרף (מימין) ויורם חרוש, יובילו הערב את קבוצותיהם למשחק השלישי בסידרת חצי גמר הפליי־אוף, כאשר התוצאה היא 1–1 (אוסישקין, 20.30, שידור חי בכבלים). המוצחת בסידרה תפגוש בגמר את מכבי ת"א, שהשלימה אתמול סוויפ של 3–0 נגד הפועל הרצליה. גליל עליון תשחק בקוראץ' לאחר שניצחה את מכבי ר"ג ■ עמודים 4–5

בלם מכבי ת"א אמיר שלח נפצע, ייעדר תקופה ארוכה

נחשו נחשו עמי: עמי ישראל יהמר על משחקי המונדיאל

עכשיו יותר מתמיד אופל אסטרה המשפחתית המושלמת.

בזכות הבטיחות

לאופל אסטרה החדשה מערכת "הידוק בזק" לחגורות הבטיחות בכל המושבים ומערכת "הגנה היקפית" לחיזוק הדלתות.

בזכות הביצועים

המנועים החדישים ורבי העוצמה של אופל אסטרה כוללים מערכות הזרקת דלק רב־נקודתית מבוקרות מחשב, המקנות לאופל אסטרה ביצועים מצויינים, יכולת תמרון זריזה וחסכון בדלק.

בזכות האיכות והנוחות

באופל אסטרה החדשה ניתנה תשומת לב מיוחדת לכל פרט, וניתן לקבל אותה ברמת איבזור גבוהה כולל חלונות חשמל, נעילה מרכזית, מראות חשמל, מערכת בלמי A.B.S וכריות־אויר.

בזכות המחיר

נצלו עכשיו את שער המארק הגרמני ועלו על אופל אסטרה.

לבחירתך:

דגם	מחיר
אסטרה 5 דלתות, 1400 סמ"ק, גיר ידני, מזגן מקורי	58,989* ש"ח
אסטרה 5 דלתות, 1600 סמ"ק, גיר ידני, מזגן מקורי, הגה כח	63,804* ש"ח
אסטרה 4 דלתות, 1600 סמ"ק, גיר ידני, מזגן מקורי, הגה כח	65,560* ש"ח
אסטרה 5 דלתות, 1600 סמ"ק, גיר אוטומטי, מזגן מקורי, הגה כח	68,237* ש"ח
אסטרה 4 דלתות, 1600 סמ"ק, גיר אוטומטי, מזגן מקורי, הגה כח	70,033* ש"ח

* המחירים כוללים מע"מ (לא כולל אגרות רישוי) עפ"י מחירון 94043 מתאריך 16.3.94.

UMI Israel

יוניברסל מוטורס ישראל בע"מ. יבואנים בלעדיים לדגמי: GM, אופל, איסוזו, סאאב. משרד ראשי - ת"א דרך פ"ת 78. ■ אולם תצוגה דגבים פרטיים - ת"א דרך פ"ת 88, טל. 03-5618911 ■ אולמי תצוגה נוספים - אשדוד: רח' המדע, טל. 08-564932 אילת: מוסך שחם, אזור התעשיה, טל. 07-376871 אשקלון: שרותי ציר, א. תעשיה צפון, טל. 07-750811 באר שבע: עזרא ירוחם, דרך חברון 5, טל. 07-274504 חדרה: כהן וגניג, שכונת ביאליק, טל. 06-346686 חיפה: גאמא, דרך יפו 132, טל. 04-530281 קריון, ההסתדרות 163, טל. 04-727082 ירושלים: עפר תעבורה, רח' התאומן 10, תלפיות, טל. 02-792996 כפר סבא: שירן שיווק, רח' טשרניחובסקי 24, טל. 09-420785 מושב מרחביה: מושב מרחביה: אביב סוכנויות בע"מ, טל. 06-526481 נצרת: סרוג'י, רח' המוסכים 11, טל. 06-481222/3 נתניה: גלור, רח' סמילנסקי 24, טל. 09-626626 עידן, רח' פנקס 26, טל. 09-627149 עפ: מרכז הצפון, רח' הגדוד 14/22 טל. 04-915203 ראשל"צ: מוסך החוף, רוטשילד 124, טל. 03-9641571 רחובות: מוסך צמד, דרך יבנה, טל. 08-361727 רמלה: מוסך אהרון לוי, אצ"ל 30, טל. 08-249487

GM OPEL

בלקבורן נעצרה בבית

בלקבורן מאבדת את הסכויים לקחת ממנצ'סטר יונייטד את האליפות. אתמול נעצרה בבית מול ק.פ.ר, 1-1. אלן שירר העלה את בלקבורן ל־1-0 בכדור חופשי מ־20 מטר על סף המחצית. זה היה שערו ה־34 העונה (שער 32 בליגה). מגן ק.פ.ר, קארל רייד, השווה בדקה ה־84, שערו הראשון העונה. זה התיקו הראשון של בלקבורן באיווד פארק, אחרי 13 נצחונות רצופים.

בלקבורן מפגרת כיגע בשתי נקודות אחרי מנצ'סטר יונייטד, עם משחק עודף. נותרו לה שלושה משחקים לסיום העונה. ק.פ.ר איבדה את לס פרדיננד שירד מהמגרש על אלונקה אחרי 20 דק', בעקבות פגיעה בברכה. צמרת: 1. מנצ'סטר יונייטד 82 נק' (38 משחקים); 2. בלקבורן 80 (39). בליגה הראשונה: נוטינגהאם – ווסט ברומיץ' 2-1.

נאפולי מתקרבת לאופ"א

נאפולי ניצחה אתמול את פארמה 2-0 והגדילה סיכוייה לשחק בגביע אופ"א בעונה הבאה. נאפולי מדורגת שישית בטבלה, ומקדימה את טורינו, רומא ופוג'יה המתמודדות על הכרטיס. רנאטו בוסו קבע 1-0 לנאפולי בדקה ה־21, והקפטן צ'ירו פרהה קבע 2-0 בנגיחה בדקה ה־45. אגב, נאפולי עדיין במשבר כספי כבד, ומתקשה לשלם משכורות לשחקניה. פוג'יה הדהימה בטורינו 4-1. סטרופה כבש צמד (18 בפנדל, 45), בריאני 53 ובריאן רוי ההולנדי (88). לטורינו: אנדראה סילנצי 74. כשבוע הבא יפגשו פוג'יה ונאפולי במחזור האחרון של הליגה. כדי להבטיח את הכרטיס לאופ"א, תצטרך נאפולי לנצח.

בקרב נגד הירידה עדיין לא נקבעו שתי היורדות שיצטרפו לאטלנטה ולצ'ה. אודינזה כבר הוליכה 3-0 נגד קרמונזה שכבשה שלישיה תוך 16 דקות, 3-3 בסיום. בקרב על הימלטות מהכרטיס הרביעי לליגה השנייה משתתפות שבע קבוצות, כולל אינטר. פיאצ'נצה מדורגת רביעית מהסוף אחרי תיקו 0-0 נגד יובנטוס. אליה צמודה רג'יאנה שסיימה בתיקו 1-1 נגד סמפדוריה. אמורוסו העלה את סמפ ל־1-0 בדקה ה־65, אספוסיטו השווה (69). פול גאסקוין חזר אתמול לאולימפיקו וצפה בניצחון לאציו על לצ'ה 3-0. כבשו: ארון וינטר 27, קרברו 45, בוקסיץ' 77. במשחק נוסף: גנואה 2 (סקוראהבי 30, צ'וצ'י 64) – אטלנטה 1 (סאוריני 18).

הליגה האיטלקית

1. מילאן	33	14-36	50
2. יובנטוס	33	25-57	45
3. סמפדוריה	33	35-61	44
4. לאציו	33	37-51	42
5. פארמה	33	35-50	40
6. נאפולי	33	35-40	34
7. טורינו	33	35-39	34
8. רומא	33	30-33	33
9. פוג'יה	33	45-46	33
10. אינטר	33	43-45	31
11. קרמונזה	33	40-40	31
12. גנואה	33	39-31	31
13. קליארי	33	48-38	30
14. רג'יאנה	33	37-28	29
14. פיאצ'נצה	33	43-32	29
16. אודינזה	33	47-35	28
17. אטלנטה	33	64-33	19
18. לצ'ה	33	71-28	11

בארסה הביסה, ריאל הפסידה

ברצלונה הביסה בשבת את סלטה ויגו 4-0 וצימצמה את הפער מדפורטיבו לה קורוניה ל־2 נק', 3 מחזורים לסיום. חריסטו סטויצ'קוב כבש צמד לברצלונה (1, 54), אמור 55, קיקה 90. ריאל מדריד הפסידה לריאל סוסיאדד 2-0. כבשו: קוררו 48, אימנואל 88. יתר המשחקים: בילבאו – סביליה 1-1; גיחון – אלבסטה 1-0; ולנסיה – סארגוסה 3-0; לוגרוניים – אוססונה 3-2; ואייקנו – ויאדוליד 1-0; סאנטאנדר – אתלטיקו מדריד 0-2; טנריף – אוביירו 2-2. צמרת (מחזור 35): 1. לה קורוניה 52 נק'; 2. ברצלונה 50; 3. ריאל מדריד 43.

■ גרמניה: נירנברג עירערה על הפסדה לביירן מינכן 2-1 בשבת. הנהלת הקבוצה דורשת משחק חוזר בטענה שהכדור לא עבר את הקו בשער הראשון של ביירן. אחרי המשחק הודו בכך גם בקנבאואר ושחקניו.

לברקוזן 1 (פאולו סרג'יו 54) – דינאמו דרזדן 1 (יאנינג 78)

■ הולנד: אייאקס אמסטרדאם התקרבה לאליפות אחרי ניצחון חוץ על גו אהד איגלס 3-0. השבדי סטפן פיטרסון כבש צמד (4 ו־38). יארי ליטמאנן 29. יתר המשחקים: ר.ק.ס – קאמבור 3-0; טוונטה – אוטרכט 1-0; וולנדהאם – ספרטה רוטרדאם 2-1; גרונינגן – מאסטריכט 3-2. צמרת (

■ בלגיה: סרקל ברוז' – אנדרלכט 1-1; סראיין – כוורן 0-3. צמרת (מחזור 31): 1. אנדרלכט 49 נק'; 2. ברוז' 48; סראיין 40.

■ רומניה: סטיואה בוקרשט זכתה באליפות רומניה, מחזור אחד לסיום. היא ניצחה את ספורטול סטודנצק 3-1, ואילו אוניברסיטטה קראיובה נוצחה 3-1 על־ידי ראפיד בוקרשט.

טאפי: אלחם כל עוד אחיה

נשיא מארסיי, ברנארד טאפי, נשבע אתמול להמשיך ולהילחם בהתאחדות הכדורגל הצרפתית. "אלחם נגדם כל עוד אחייה", אמר בהתרגשות. הוא תקף בצורה חריפה את נשיא הליגה נואל לה גרא, והאשים אותו בניסיון למחוק את מארסיי מעל פני האדמה. טאפי עדיין לא החליט באיזה דרך לנקוט, אבל כנראה יערער במוסדות הוועד האולימפי, בגלל שאין לו זכות עירעור על החלטת התאחדות הכדורגל. הוועד האולימפי יכול לפעול כמתווך בין הצדדים, ולנסות לפתור את הבעיה.

אתמול אישר נשיא אופ"א השבדי, לנארט יוהאנסון, כי מארסיי תוכל לשחק בגביע אירופה בשנה הבאה גם אם תרד ליגה.

בית"ר ירושלים נפגשת עם מלמיליאן ומזרחי

מאת רון עמיקם

בית"ר ירושלים החלה אתמול בצורה רצינית במציאת מחליף לדרור קשטן באימון הקבוצה והיא הולכת כשלב ראשון על מתכונת של מנג'ר עם מאמן ולראשונה מזה שנים ארוכות היא מציעה את התפקיד לשחקני העבר שלה – אורי מלמיליאן ויוסי מזרחי. יו"ר הקבוצה משה דדש קבע עם השניים בסוף השבוע פגישה משולשת להבוקר בו יוצע להם רשמית התפקיד והשניים יתבקשו להציג תכנית עבודה ומסגרת חלוקת סמכויות בתחום הניהולי־מקצועי. מדובר על פי בית"ר בפגישת הבהרות ולא בפגישה שבה יושג סיכום שכן בית"ר שומרת לעצמה אופציה לבדוק את הנושא עם מאמנים אחרים שחופשיים בשוק. בכל מקרה, יישם דדש הבוקר, את בקשתו של ראש העיר אהוד אולמרט להטיל על השניים את התפקיד למרות חוסר נסיונם באימון בליגה הלאומית.

בבית"ר מוכנים לאפשר למלמיליאן (37) לנהל את הקבוצה במתכונת של גיורא שפיגל במכבי חיפה, הכוללת גם חלוקת תקציב המשכורות כראות עיניו.

דווקא בעניין שכרו של מלמיליאן לא צופים בעיות בגלל העובדה שאורי בתחילת הדרך בניהול מקצועי. ההערכה היא כי אורי ויוסי מזרחי (41) לא ישתכרו יותר ממה שהרוויח דרור קשטן בעונה הנוכחית.

דדש הבהיר אתמול כי הוא שומר לעצמו אופציה למאמן ישראלי אחר או למאמן זר, כנראה רומני.

רבותי ההסטוריה

ראשי שיבה וקרחות התערבבו אלה באלה בערב מרגש של ותיקי הכדורגל (הארץ) ישראלי שציינו אמש בקאנטרי דקל בת"א את מסע המשחקים של נבחרת ישראל לדרום אפריקה ב־1954 והמשחק הבינארצי הראשון של נגד מצרים (1-7). מנכ"ל ההתאחדות יעקב אראל הכריז על הקמת מוזיאון הכדורגל הישראלי.

■ כתב: צבי בר־שירה

בצילום של משה שי, כמה מהגדולים: שוייצר, לבקוביץ, סטלמך, בכר, גרונדמן, בכר ועוד.

אלי כהן יאמן בראשל"צ

היו"ר קופיטו זימן לשיחה את דמתי, ואמר לו: "כפי שהבטחתי לך, ברגע שנסכם עם מאמן תהיה ראשון לדעת. המאמן הבא שלנו הוא אלי כהן"

מאת יצחק פרי

אלי כהן יהיה המאמן של עירוני ראשל"צ. אמש נפגשו מנהלי ראשון לציון עם המאמן, ואחרי שיחה קצרה סגרו עניין.

היו"ר חיים קופיטו, זימן לשיחה את המאמן גדעון דמתי: "כפי שהבטחתי לך, ברגע שנסכם עם מאמן תהיה ראשון לדעת. המאמן הבא שלנו הוא אלי כהן".

רמתי קיבל את ההודעה ברגשות מעורבים. מצד אחד נסגר סוף סוף המרוץ למאמן והוא פנוי לקבל הצעות של קבוצות אחרות, אבל צר שני היתה לו עוד תקווה קטנה, שאחרי ההצלחה הגדולה שלו קבוצה הוא יקבל כבונוס את הליגה הלאומית.

לכהן תהיה הזדמנות לראות את הקבוצה בחמשת משחקי הליגה האחרונים, להחליט מי נשאר ומי הולך, ובעיקר לבחון שוב את צמד הקשרים יורי קליטיבינצב ויבגניה סמרטין, שחקני דינמו מוסקבה.

טרם נקבע מי ישמש כעוזרו של כהן, אבל סביר להניח שהעוזר הנוכחי של דמתי, רוני לוי, יקבל אשראי נוסף. לוי היה זה ששמר על שקט תעשייתי וגישר בין ההנהלה לשחקנים.

חגיגות העלייה של ראשון לציון יחלו כבר בשבת הקרובה. השמחה תהיה גדולה עוד יותר, שכן ראש העיר, מאיר ניצן, שהוא תומך נלהב של הקבוצה, הואשם היום בבית המשפט בעבירות שאין עמן קלון, ויוכל להמשיך בתפקידו, מה שמבטיח לקבוצה גיבוי של העירייה גם בעונה הבאה.

■ חדד יקר לנתניה

הנהלת מכבי נתניה בודקת אפשרות לקיים הצגה כפולה נוספת בעוד שבועיים, כאשר תארח את בית"ר ירושלים. נתניה מעוניינת לקיים את ההצגה הכפולה ביחד עם מכבי הרצליה שתארח את מכבי חיפה בהרצליה. בנתניה מרוצים מההכנסה הגבוהה מהמשחק מול מכבי ת"א.

בינתיים נמשכים מגעים עם מאמנים לקראת העונה הבאה. עד כה הועלו מועמדותם של זאב זלצר וויקו חדד. בנתניה מעוניינים בחדד, אולם דרישותיו הכספיות גבוהות. גם מועמדותו של דוד לוי עוזר המאמן הנוכחי, עדיין לא ירדה מהפרק. עד סוף השבוע הדבר יתבהר. ■ [illegible]

כפ"ס חושדת בכשרות נצחון חיפה

מאת איתן אורטסמן

"אנו נפעל באמצעים שייראו לנו ונבדוק בדרכים המקובלות את כשירות תוצאת המשחק, בו ניצחה הפועל חיפה את בית"ר ירושלים 1-3". כך מסר אתמול דובר כפר־סבא וסיו"ר הנהלתה דוד רבורסקי, על דעת חבריו להנהלה. "התעוררו אצלי סימני שאלה לאחר שראיתי במוצאי שבת את שידור קטעי המשחק בטלוויזיה ולמחרת, כשקראתי את עיתונות הספורט, כמו למשל הידיעה שיעקב אסיאג, שוער בית"ר ירושלים, וגיורא אנטמן, שוער הפועל כ"ס, נמצאים על הכוונת של דרור קשטן, מאמן בית"ר ירושלים כיום, ומי שיאמן בעונה הבאה את הפועל חיפה".

רבורסקי התייחס גם לידיעה ש"בבית"ר לא לקחו בצורה קשה את ההפסד ולא מתכוונים להטיל קנסות על השחקנים, כדי שלא תתחיל שרשרת רינונים סביב כל רוחו של המשחק". וגם להגדה של רונן הרזי, שאמר: "אף אחד לא מכר את המשחק". דובר כ"ס: "אף אחד לא האשים אותם במכירה. למה הם מתגוננים? האם אפשר לומר במקרה הזה, כי הכובע בוער על ראשו של מישהו?".

■ נאדר המאס בן ה־21 מטמרה זומן לאימוני הנבחרת האולימפית. ■ אברהם [illegible]

■ שידור הסטורי

המשחק של הפועל בית שאן מול בת"ים יועבר בשידור ישיר בערוץ 2 ביום ששי. זהו שידור ה[illegible] ראשון מבית שאן. ■ [illegible]

אבא יבורבוים מקדם בפרחים את מוטי וד"ר דוסוובסקי שחזרו מליטא. הד"ר סיפר שמוטי עבר בדיקת סי.טי ועליו לנוח ■ צילום: בן אוסקר

נחשו נחשו עמי

מימין: יריב אורן, יורם אוברקוביץ, שאול סוירי, יצחק שני

צילום: חגית כתב

מנחשי הטוטו יהמרו על משחקי הגביע העולמי

מאת אלכס פרלסמן

החל מהשבוע הבא יוכלו מנחשי הטוטו וחובבי הכדורגל בישראל להמר במשחק החדש, "טוטו עולמי", על משחקי המתמודדים הראשונים בגביע העולם, שיפתחו ב־17 ביוני בארה"ב.

מועצת ההימורים, המחפשת דרכים לגוון את הימורי הטוטו, בנוסף לטוטו 15 וטוטו תיקו, החליטה לנצל את העניין הרב סביב המונדיאל. 15 המשחקים בשבוע הראשון נכללים בטופס. בניגוד לטוטו הרגיל, שבו הפרס הראשון מתחלק רק אם נמצאים מנחשי 15 תוצאות נכונות, הרי ב"טוטו עולמי" יחולק בכל מקרה הפרס הראשון, שיעמוד על מינימום 3 מיליון ש"ח (ויגדל בהתאם להשתתפות). כמו כן יחולק פרס שני, לו יוקצב 30 אחוז מהסכום שיופרש לפרסים.

מנכ"ל המועצה להסדר הימורים בספורט, שאול סוירי, סגן היו"ר יורם אוברקוביץ ומנכ"ל הספורטוטו יצחק שני סיפרו אתמול כי כדי לעודד את המבצע החדש כבר מתחילת דרכו, ב־1 במאי, הם רכשו 75 חבילות טיסה של אל־על לניו־יורק. החבילות כוללות אירוח 7 לילות במלון וכרטיס לשניים ממשחקיה של איטליה במונדיאל. המבצע הוא בשיתוף חברת "קוקה קולה", אחד הספונסרים הרשמיים של המונדיאל. מנהל השיווק של החברה, אלי מרון, אמר כי מכיוון ש־50 אחוז מהכנסות הטוטו מנותבות לקידום הספורט רואה "קוקה קולה" בשותפות דבר מבורך.

במהלך העונה הקרובה מתוכננים הימורים על ליגות באירופה ומשחקי קדם אליפות אירופה.

אמיר שלח ייעדר תקופה ארוכה

מאת אייל לוי

בלם מכבי ת"א, אמיר שלח, סיים בכל הנראה את העונה לאחר שאתמול אובחן סדק באחת מעצמות רגלו הימנית. שלח אמור לנוח שלושה עד ארבעה שבועות עד שהסדק יתאחה ורק אז יוכל לחזור לפעילות, אולם מאחר ומועד סוף העונה קרב לא נראה שיש סיכוי גדול שיוכל להשתתף בשלבי ההכרעה של הליגה.

שלח נפגע במהלך המשחק נגד מכבי נתניה לאחר שתוקל מאחור על ידי קשר נתניה סלובודאן דראפיץ'. שלח: "זו פציעה שלא היתה במקום. הייתי עם הכדור בחלק המגרש שלנו וזה באמת היה תיקול מיותר". על רגלו של הבלם לא תורשם גבס, אלא מתקן לקיבוע הרגל. את מקומו של שלח בשבועות הקרובים אמור לתפוס גדי ברומר, ששימש בשבת כמגן ימני, וכבר שיחק בעבר כבלם קדמי.

שלח הוא לא הפצוע היחידי משבת. גם אבי נמני ומאיר מליקה עדיין בספק לגבי משחק הגביע ביום שלישי נגד בני יהודה. השניים לא התאמנו אתמול ועברו טיפולים. נמני עדיין סובל מכאבי גב עזים ואילו מליקה סובב את הקרסול. הקבוצה תצא היום אחר הצהריים לבית מלון בכדי להתכונן למשחק בשכונה.

במכבי ת"א כעסו אתמול על התלונות של אנשי חיפה על כך שמכבי נתניה העבירה את משחקה לבלומפילד. היו"ר רוני קליימן: "הלחץ מעביר אותם על דעתם. הם שוכחים שבעונה שעברה באמצע המאבק שלנו לאליפות נגד בית"ר ירושלים הם העבירו את משחקם נגד ירושלים מקרית אליעזר לאצטדיון ר"ג ואנחנו לא אמרנו דבר. אתמול גם אנחנו נפגענו. במקום שרק הקהל של מכבי נתניה יהיה נגררו גם הקהל של חיפה והפועל ת"א עודד את נתניה. לרוע מזלם באחד העיתונים הופיעה תמונה של קנראורוב שניה לאחר שהוא ביצע תמונה מגונה. הוא התגרה בקהל ואחרי זה הם מתלוננים שזרקו עליהם בקבוקים".

"זה היה תיקול מיותר". שלח

צילום: עדי אבישי

חלפון עשוי להחליף את שלח בנבחרת

מאת רון עמיקם

בלם הנבחרת האולימפית ומכבי נתניה, אלון חלפון, יוזמן כנראה לנבחרת הבוגרת לקראת משחקה נגד ארגנטינה ב־31 במאי, במידה ויתברר כי פציעתו של אמיר שלח תשבית אותו מהמשחק הזה. המאמן שלמה שרף יזמין בכל מקרה שחקן מהנבחרת האולימפית במקום שלח, כשהמועמד השני הוא גדי ברומר. ברומר כרגע בעדיפות שניה, גם בגלל שלא שיחק הרבה זמן וגם בגלל ששיחק עד כה כמגן ימני ולא הורשם במיוחד.

לנבחרת מתוכננים רק עוד שני ימי אימונים עד להתכנסות לקראת ארגנטינה ושלושה שבועות של סגרה באימונים בין האימון האחרון למשחק.

מילצ'ן לא ירכז את ועדת הכדורגל במכבי

מאת א. טבק

מהפך בכדורגל של מרכז מכבי: בתום 28 שנה יעזוב עוזיקס מילצ'ן את תפקיד יו"ר ועדת הכדורגל של מכבי ובמקומו ימונה מישהו אחר. זאת בעקבות החלטות ועידת מכבי.

ועידת מכבי החליטה בסוף השבוע כי כל מי שנושא בתואר חשוב בתחומו, לא ירכז יותר את הסיעה באותו נושא בו הוא עוסק. מאחר ומילצ'ן נבחר לתפקיד יו"ר מכבי ישראל ומשמש גם כיו"ר ההתאחדות לכדורגל, הוא יעזוב את תפקיד יו"ר ועדת הכדורגל בדיוק כמו שהרמלך לא ירכז את סיעת מכבי בהתאחדות לספורט. כך תצא לפועל ההחלטה כי נבחרים מסוג זה לא יהיו יותר ראשי אגפי ספורט במכבי.

הדבר נעשה על דעת מילצ'ן ועתה הבעיה היא למצוא לו מחליף. הכוונה היא למצוא איש כדורגל שאינו קשור אורגנית לאף קבוצה בתוך מכבי. זאת כדי למנוע איפה ואיפה או לזות שפתיים כי האיש מעדיף את האינטרסים של קבוצתו על פני האינטרס הכללי.

נראה כי רק בעוד חודשיים־שלושה ייכנס הנבחר החדש לתפקיד וזאת לנוכח הקשיים למצוא מועמד מתאים מתוך השמות הידועים. עד כה לא הושגה הסכמה לגבי שמות של מועמדים שהוזכרו.

למרות שמילצ'ן לא ינהל יותר את סיעת מכבי, הוא יהיה האיש הדומיננטי ויקבע גם הלאה את עמדת מכבי בהתאחדות לכדורגל, כמובן בתיאום מלא עם סיעתו. מי שימונה ליו"ר ועדת הכדורגל של מכבי יחליף כנראה בבוא הזמן את מילצ'ן בתפקידו בהתאחדות.

סבא יאנוביץ', בנו ונכדו יתלוננו על הפועל ת"א

מאת מאיר ריפמן

צופים שנכחו בשבת בבלומפילד, בהצגה הכפולה ביציע של שער 13, התלוננו אתמול שליציע הוכנסה כמות גדולה של צופים, כ־300 מעבר למכסת הכסאות שיש שם.

אחד המתלוננים, היה מר יאנוביץ מר"ג, זקן בן 82 שרכש שלושה כרטיסים במחיר של 66 שקל כ"א, והגיע עם בנו ונכדו למשחקים. "זאת היתה סכנת נפשות. אנשים נדחפו ונמחצו, זה היה איום ונורא, ובנס לא היו פצועים ויותר מזה. אני לא מתכוון לוותר, אגיש תלונה ואדרוש פיצוי על עוגמת הנפש", אמר יאנוביץ למעריב.

מנכ"ל הפועל אריה הרשקוביץ קיבל אתמול טלפונים של מתלוננים שמצאו אצלו אוזן קשבת. הוא כבר איתר את הבעייה – אנשים משער 12 חדרו לשער 13 – והבטיח שהדבר יתוקן בעזרת כוחות האבטחה, וכי בעתיד מקרה כזה לא יקרה. מעבר לכך, זכתה הפועל ת"א לשבחים על ארגון שני המשחקים, גם ממכבי ת"א.

בונני חזר לארץ – צה"ל מחכה לו

אלי בונני, כדורגלן הפועל נצרת־עילית עזב את הקבוצה לפני כשלוש וחצי שנים, ולא חזר עימה ארצה ממחנה אימונים בחו"ל. הוכרז כעריק מצה"ל ולאחרונה שב ארצה

מאת מאיר ריפמן וישראל תמיר

אלי בונני, כדורגלן הפועל נצרת־עילית שעזב את הקבוצה לפני כשלוש וחצי שנים, ולא חזר עימה ארצה ממחנה אימונים, ולאחר מכן הוכרז כעריק מצה"ל – חזר באחרונה ארצה, ועכשיו הצבא בעקבותיו.

בונני, אז בן 18, היה עם קבוצתו במחנה האימונים ביוגוסלביה (של אז), וסירב לחזור לישראל כשהיה לפני גיוס לצה"ל לשרות חובה. הוא התבטא אז: "לא רוצה צבא, לא כדורגל, ולא לראות את ההורים שלי". הוא החזיק גם בדרכון מאורוגוואי.

בעקבות המקרה, החליטה משפחתו שגרה בנצרת־עילית, לעזוב את הארץ, והצטרפה אליו, וביחד הם היו באיטליה ובספרד. שם גם שיחק כדורגל. באחרונה הם יצרו קשר עם חברים בנצרת־עילית, והביעו את רצונם לחזור ארצה וחזרו.

לדברי אנשים שהיו מעורבים בסיפור, חזרתו ארצה התאפשרה, לאחר שהגיע בונני להסדר עם שלטונות צה"ל, על צורת ותקופת שירותו עם שובו, מבלי שייעצר. אמש סרבו חבריו, בדירתו בה הוא נמצא, לאפשר לדבר איתו. "הוא רוצה שקט" – אמרו.

מדובר צה"ל נמסר אתמול: "אלי בונני חייב שרות בטחון, שכן שהה בחו"ל שלא ברשות צה"ל מאז ספטמבר 1990. בכוונת צה"ל לגייס לשרות סדיר אותו הוא חייב על פי חוק".

קנה 6 בקבוקים ממשפחת קוקה-קולה בחנויות
שופר־סל [illegible] הגל הירוק
וקבל מעטפת קלפים של כוכבי הליגה.
מבצע!

עמוס פרישמן ונעמן גמרו את העונה

הערב עוד מחזור בטורניר המבחנים

הפועל גבעתיים שתתמודד הערב מול הפועל גבת במשחקי המבחן (20.00, וולצר וזריף) נמצאת בצרות צרורות. עמוס פרישמן ומור נעמן גמרו את העונה. פרישמן, שנפצע במשחק מול מכבי חיפה בשבוע שעבר, סובל מסדק באצבע רגלו וממתיחה ברצועה. מור נעמן, שלא מתאמן כבר שבוע ושוכב בבית עם חום גבוה, סובל ממחלת הנשיקה. בנוסף לא מתאמן הזר, דרק המילטון, בשל דלקת בברך, אבל נראה כי ישחק הערב למרות הכל. במשחק השני במחבנים תארח מכבי חיפה ברוממה את מכבי נתניה (20.00, דגן ואפריאט). ■ ניר רשף

■ שידור חי מאוסישקין הערב בכבלים

ערוץ הספורט בכבלים יעביר הערב בשידור ישיר את משחק הפלייאוף השלישי בסידרת חצי הגמר בין הפועל ת"א להפועל ירושלים. לפני המשחק (18.40) יוקרנו קטעים נרחבים מהמשחק שנערך אמש, בין מכבי ת"א להפועל הרצליה. השידור מאוסישקין יתחיל ב־20.15 ויפתח בראיון משותף עם קפטן הפועל ת"א, שמעון אמסלם ורכז הפועל ירושלים, פפי תורג'מן.

■ פיקו רוזביץ' פורש מהפועל ת"א

פיקו רוזביץ', מנהל הפועל ת"א החל מאמצע שנות ה־60 ועד היום (עם כמה הפסקות קצרות) יסיים בתום העונה את תפקידו. רוזביץ' הגיע לקבוצה כמחליפו של עמירם שפירא, שעבר אח"כ לתפקיד יו"ר איגוד השופטים. מחליפו של רוזביץ' יהיה עודד נחמן, שכבר עכשיו לוקח חלק פעיל בניהול הקבוצה בשנתיים האחרונות. נחמן הובא לקבוצה על ידי היו"ר גבי אביצור כבר לפני כמה עונות, כשהוא עצמו שימש גזבר וראשי הקבוצה היו אברהם פלדה וידידיה רפפורט. ■ ערן סלע

■ ניצן ממשיך, כנראה שגם פרי

קביעת בית המשפט אתמול, כי ראש עיריית ראשל"צ, מאיר ניצן, יוכל להמשיך בתפקידו, תוביל כמעט בוודאות גם את יו"ר מכבי ראשל"צ, יצחק פרי, ואת חברי ההנהלה הקודמת להמשיך בתפקידם. השארת ניצן בתפקיד פותחת אפשרות גם להמשך העסקתו של המאמן משה ויינקרנץ, שלא היה נשאר במקרה של בניית סגל בתקציב נמוך. ■ משה שמאי

■ נהריה תובעת למשפט את טרי ובנט

הפועל רגבה נהריה הגישה בסוף השבוע באמצעות עו"ד דוד גל, תביעה לבית משפט אזרחי, נגד שחקניה ג'יימס טרי וקית בנט, לטענתה בשל הפרות משמעת של השניים. בתביעה טוענת נהריה, כי השניים שתו משקאות חריפים, איחרו לאימונים ולא התייצבו בזמן לאימוני טרום העונה.

שי מינסטר, עוזר המאמן בקבוצה, יהיה קרוב לוודאי המאמן הראשי בעונה הבאה בלאומית ב', בה תעמיד נהריה קבוצה ללא שאיפות לחזור ללאומית. נעשתה פניה לשחקן היוגוסלבי בורקו ראדוביץ', שימשיך עונה נוספת בקבוצה. רוב הסיכויים שראדוביץ' יסרב להצעה.

ללוקה פביצ'ביץ', רכזה הסרבי של נהריה בשנתיים האחרונות, נולד בשבוע שעבר בן בכור. אשתו של לוקה, אלכסנדרה, ילדה בן בביה"ח בבלגרד, שם גרים הוריה. ■ נועם רגב

■ נבחרת הכדורסל של בי"ס דון־בוסקו מנצרת, יוצאת היום ברכה למלטה, שם תשתתף באליפות בתי־ספר של דון־בוסקו באירופה. הנצרתים הם היחידים שהוזמנו מהמזרח התיכון. הם נדרשו להצטייד בדגל ישראל. ■ אליאס חורי

עדי גורדון וננו מרקוביץ'. שניים שאי אפשר לדעת מה יתנו בכל ערב

צילום: בן אסף

מרקוביץ': אני לא חושב על כלום, רק איך להגיע לסידרת הגמר

מאת ערן סלע

"הפציעה הגיעה לי בזמן הכי לא מתאים. לא התאמנתי כמו שצריך, לא הרמתי משקולות, איבדתי כושר, אבל עכשיו אני בריא ונחתי כמו שצריך. ככה זה, כשאתה טוב אף פעם לא זוכרים לך את זה, אבל כשאתה לא טוב מדברים רק על זה כל הזמן. אין לי בעיה עם העניין", אמר אתמול ננאר מרקוביץ', רכז הפועל ת"א, לקראת המשחק השלישי בחצי גמר הפלייאוף נגד הפועל ירושלים (20.10 באוסישקין, וירובניק ווילברברג). מרקוביץ' החלים לחלוטין מפציעה מטרידה בכתפו, שהיתה אחד הגורמים ליכולת הלא טובה שלו עד עכשיו בסידרה מול הפועל ירושלים (6 נקודות בשני המשחקים יחד).

אם אתה רוצה להישאר בהפועל ת"א לעוד עונה, אתה חייב לתת מעכשיו הצגות.

"האמן לי שאני לא חושב על שום דבר, מלבד לנצח ולהגיע לסידרת הגמר. זה באמת לא שווה שום דבר אם אתה קולע 25 נקודות ומפסיד. במשחק השני בירושלים לא זרקתי הרבה לסל והחלטתי להתרכז במסירות, כי ליאור ודייוויד היו חמים ולא תמיד יש טעם לנסות בכוח ונגד כיוון המשחק".

אם ליאור ארדיטי יצליח לחזור על השמירה המצויינת שלו על מיקי ברקוביץ' במשחק האחרון במלחה, גדולים סיכויי הפועל ת"א לנצח הערב ולהוביל 2-1. מיקי קלע 19 נקודות במשחק הראשון בת"א והוביל את ירושלים ליתרון 1-0. ארדיטי החזיר במשחק מוצלח במלחה, קלע 22 ועצר את מיקי על 6 בלבד, כדי להשוות את הסידרה.

ארדיטי עצר את מיקי בעונה הרגילה על 2 ו־3 נקודות בשני משחקי הליגה ות"א ניצחה. המאזן העונה, אם כך, הוא 3-1 לת"א והמאץ'־אפ בין השניים הוא המכריע והחשוב במשחק, אפילו יותר מזה שבין דייויד ת'רדקיל לנורים קולמן, שמקווים זה את זה.

[illegible]

מאת יהודה גולן

נפתח בשתי בשורות, אחת טובה ואחת רעה. הטובה: עדי גורדון חזר להתאמן ביום שישי לאחר עשרה ימי מחלה וישחק הערב, אם כי תפוקתו היא בגדר תעלומה. הבשורה הרעה: אורלנדו פיליפס לא הגיע מארה"ב למרות שהבטיח.

"אנחנו מסוגלים לנצח באוסישקין, אם כי זה יהיה קשה מאוד, הרי כבר ניצחנו שם, אז למה שלא נעשה זאת שוב?" אמר אתמול עוזר מאמן הפועל ירושלים, אמנון שנק. ואכן, בירושלים אוחזן זמירות כמו ערב המשחק הראשון בסידרה, בו ניצחה הקבוצה בת"א. אלא שהפעם ברור שבעלי־הבית לא ירשו לעצמם הפסד שני רצוף באוסישקין.

מצד שני, המאמנים יורם חרוש ועוזרו שנק עשו שיעורי בית לאחר ההפסד במלחה, והם מוכנים טקטית ומנטלית.

"הסקנו מסקנות, לא היתה לנו תנועה טובה בלי כדור, לא היתה סבלנות בהתקפה, והירידה להגנה היתה לקויה, אם כי ההגנה עצמה היתה לא רעה" אמר שנק. ואלה הנקודות העיקריות שירושלים תרצה לשפר הערב.

ותפילה נוספת של שנק: "אני מקווה שעדי גורדון, שהתחיל להתאמן, ישחק ויתרום".

ירושלים, שסבלה מפציעה מתמשכת של פיני לוי (פגיעה בגיד בירך), ויוברט רוברטס (פגיעה בגב הרגל), תגיע לאוסישקין עם סגל בריא, אם לא ניקח בחשבון את עדי גורדון, שהעונה בעצם מאחוריו. אחד משחקני המפתח יהיה פיני לוי, שינסה שוב למשוך החוצה את הגבוהים של ת"א כדי לפנות מקום לכניסות של קולמן וספי.

אמש אמר פיני לוי: "מי שירגיש נחוש יותר ינצח במשחק הזה. שתי הקבוצות מכירות היטב זו את זו. אנחנו נשחק רגועים עם הנעת כדור וסבלנות ונשתדל שלא להיכנס ללחץ, זה לא טיפוס על פסגת האלפים. אפשר לנצח בסידרה הזו".

■ כדורסל – פליי־אוף תחתון

הגליל תתנחם בכרטיס לקוראץ'

ניצחה את מכבי ר"ג 102-75, 2-0 בסידרה, וסיימה 7 בליגה

מאת מוסיק לוי

עונה שהפועל גליל־עליון בוודאי תעדיף לשכוח, הסתיימה עבורה אמש עם טעם טוב, ועם נחמת הכרטיס לגביע קוראץ'. בנצחון 102-75 על מכבי ר"ג הציל עבורה משהו מהעונה, וגם זה משהו עבור האלופה היוצאת, שעברה הרבה ימים קשים העונה. מכבי ר"ג, מצידה, סיימה עונה בכלל לא רעה, שבה הציגה כדורסל מהנה, אולי היפה ביותר בליגה, אבל השורה התחתונה מותירה אותה שוב ללא כרטיס אירופי, כרגיל בשנים האחרונות.

גליל לקחה יותר ברצינות את הסידרה הזו, מה שמסביר את ההפרש הגדול בשני המשחקים. ר"ג, עושה רושם, כבר היכתה בכיליון עיניים לשריקת הסיום של העונה. בר"ג יודעים שאת הכרטיס לקוראץ' הפסידו בסידרה נגד אילת, ואילו נגד הגליל, בלי באבנקו (ואמש גם ללא רכליס), זה מלכתחילה לא היה כוחות.

מייקל אנסלי (כשביציע צופה בו קורמן, אנדרו קנדי) היה ההבדל בין שתי הקבוצות אמש. 22 הנקודות שלו בחצי הראשון עזרו לגליל לברוח ל־15-8 (דקה 5), ל־32-21 (14) ולרדת למחצית ביתרון 43-34. ר"ג, שבשורותיה אפשר לציין רק את ברוקס ובריסקר, הקטינה מדי פעם, אבל לא ממש איימה. בחצי השני רצה גליל ל־53-34 (דקה 23), ו־61-42 (29) ולר"ג לא היתה תשובה, ולא הגנה.

קלעו לגליל: אנסלי 24, ליף 18, מסלון וגיבסון 16 כ"א, להב 12, חזן 6, מאלוביק 5, מוכתרי 3, קולינס 2. לר"ג: בריסקר 28, ברוקס 23, לב 6, דרור כהן, קסט, סיטון ותייר 4 כ"א, וייסמן 2. שפטו: וורניק וטשמיאל, 300 צופים בווינטר.

■ שחקני נבחרת הכדורגל של ביה"ס 'העמית עמל' מראשל"צ, שזכו בתואר שעבר בגרמניה בפעם השניה ברציפות באליפות העולם לתיכוניים, התארחו בסוף השבוע לרגל הזכייה בטקס חגיגי באולמי גני מרגואס. בטקס, בו נכח ח"כ אבי יחזקאל, הוקרן סרט של ערוץ הכבלים המקומי שתיעד את המסע. ■ משה שמאי

■ N.B.A – שלב ההכרעות

אטלנטה לקחה את הקופה במזרח

ניצחה את אורלנדו וזכתה ביתרון הביתיות בכל סדרות המזרח

■ אטלנטה – אורלנדו 83-89. אטלנטה הוקס זכתה בראשות האיזור המזרחי והקדימה את הניקס ושיקגו עוד לפני המשחק ביניהן. אטלנטה סיימה עם מאזן ניצחונות 57-25, ואם היתה מפסידה, היתה ניו־יורק חייבת לנצח הלילה את שיקגו במשחק האחרון, כדי להוביל את המזרח. להוקס יהיה עכשיו יתרון ביתיות לאורך כל הפלייאוף במזרח. משחקה הראשון יהיה נגד מיאמי. סטייסי אוגמון קלע 22 נק', מוקי בליילוק 15 ו־15 ריב'. במצב 89-91 להוקס חטף בליילוק כדור מכריע מאנפרני הרדאווי ומסר לאוגמון שסיים בדאנק. שאקיל או־ניל קלע 27 ו־19 ריבאונדים לאורלנדו.

■ אינדיאנה – מיאמי 114-81. הפייסרס סיימו חמישי באיזור המזרחי וגם שברו שיא מועדון – 8 ניצחונות רצופים ו־47 בסך הכל. גם מיאמי (מקום 8 בפליי־אוף) קבעו שיא ניצחונות של 42. רג'י מילר קלע 24 לפייסרס.

■ ניו ג'רזי – מילווקי 136-100. 20 נק' של בנויט בנג'מין השאירו את הנטס עם תקווה לפרסים השי־סי לפליי־אוף והמאזן: 45-36. הנטס משחק אחד מאחורי קליבלנד השישית. זה היה שיא נקודות לנטס העונה, שיא אסיסטים 44 ושיא אחוזי קליעה 59%. משחקם האחרון הלילה יהיה נגד המג'יק.

■ פיניקס – סקרמנטו 101-100. ניצחון שביעי רצוף לסאנס, שסיימו שלישי באיזור המערבי. משחקם הראשון בפליי־אוף יהיה נגד גולדן סטייט. קווין ג'ונסון 20 נק' ו־8 ריב', הוביל את הסאנס.

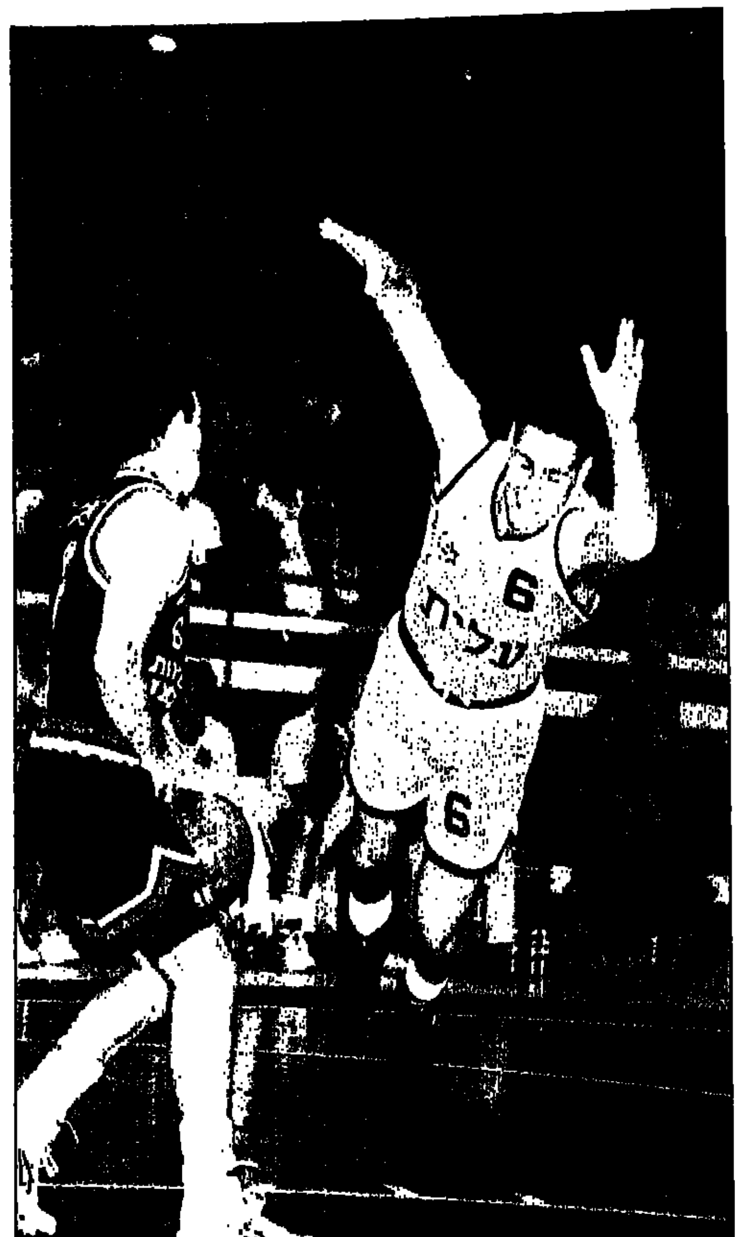
■ גולדן סטייט – לייקרס 126-81. הווריורס ניצחו סוויפ ראשון על הלייקרס מאז 1963. זה היה גם ההפסד ה־8 של גולדן סטייט ברציפות. הלייקרס לא מיצו את הפליי־אוף לראשונה מאז 1975. הם קבעו אתמול שיא שלילי – 9 הפסדים רצופים עם מג'יק ג'ונסון כמאמן. ■ שרלוט – דטרויט 108-103.

■ מתחיל הפליי־אוף ביוון

הערב מתחילות ביוון שתי סדרות חצי הגמר פליי־אוף (הטוב מ־5), כשפאוק תארח את פנאתינאיקוס בסלוניקי. מחר: אולימפיאקוס – פאניוניוס.

בחזרה לגביע האלופות

לאחר שנה היעדרות, חזרה מכבי ת"א לסידרת גמר הפליי־אוף, וחשוב מזה, לגביע אירופה לאלופות. השלימה 3-0 נגד הפועל הרצליה, בניצחון 95-79



גיא גודס אמש בהיכל, מרחף לגמר הפליי־אוף מול רותם ארליך

צילום: עדי אבישי

מאת ערן סלע

מאמץ של הפועל הרצליה ברגעות מסויימות אמש, לא מנע את מה שידעו כולם: מכבי ת"א ניצחה 95-79, חזרה לגביע האלופות לאחר עונת היעדרות והשלימה 7 מ־7 מול הרצליה העונה. ומבלי לפגוע, התחושה היא שיכלה לעשות זאת גם ב־5, 10 או 20 משחקים.

הרצליה לא יכולה היתה להגיב אתמול, כאשר הדסון לא ממש כשיר (פצוע במפשעה) ונראה אמש כצל אפל של עצמו. שתי שלשות של ג'מצ'י (גם הוא מפוזר למדי אתמול, אבל יעיל) ושני סלים של הנפלד, הקפיצו את מכבי ל־24-12 (דקה 10). אפי בירנבוים, שבחר לפתוח עם רותם ארליך, החליף אותו בקורן אמישה כדי לקבל נקודות. בהמשך נפגע הנפלד ברגל ודניאל נכנס (29-14). מכבי רצה (אלכסיס), דהפה (גודס) וב־37-21 הירשה לעצמו ג'מצ'י, באקט נדיר, להחטיא פעמיים מהקו.

פאשלות של ספנסר דאנקלי, בעיקר בסגירה לריבאונד, הביאו את הרצליה לשני מצבי סל ועבירה, כך הוסיף שלשה, אמישה (יופי בחצי הראשון) קלע עוד סל ובתוספת תוצפה של דאנקלי, שלקח שתי זריקות מיותרות וקשות עבורו, התקרבה הרצליה ל־37-34. מכבי? קצורין אמנם השעה את דאנקלי על הספסל, ושילב את פייר (מרסר לא שותף) אבל ההפרש נשאר עד למחצית – 40-37.

הנפלד חזר בחצי השני ולהרצליה היו עדיין הזדמנויות להיצמד ולעלות ליתרון. החטאות אומללות ואיבודי כדור מנעו זאת ממנה. מכבי היתה קטסטרופלית ולא היתה מסוגלת לעשות סל, עד שסל מקרי של אלכסיס (טפיחה עיוורת ממסירה של פייר) הוציא אותה מהבוץ בדרך ליתרון קבוע של 10 עד 15.

מישה איבד קצת את השליטה בקצב, ואחרי שיצא למנוחה קצרה הלך בירנבוים עליו, על הדסון, כץ, תומפסון וארליך בחמישיה אחת (82-69, דקה 36). שתי חטיפות של ארליך עוד פתחו עיניים שנעצמו ביציע, אבל זה נגמר 7-0 ושום דבר לא טעון יותר הוכחה. למען האמת, כך היה מלכתחילה.

■ נבחרת הקאדטים של ישראל סיימה ראשונה בטורניר מוקדמות אליפות אירופה בבולגריה, לאחר שניצחה אמש במשחקה הנעילה את בולגריה 64-42 (31-17). קלעו לנבחרת: ארז רייכארט 18, גיא ליאון 13, אוהד חמיאל 11, מיכאל פסחזון 10, ליאור קוצ'ינסקי 5, אבי טראו ויניב ביטום 3 כ"א, אלעד ביטון 2, ביטון 4, כהן 3, טראו 3, וגורדון 2. שלישית בטורניר סיימה קפריסין, שהפתיעה את פולין 52-51. שלוש הראשונות עלו לחצי גמר אליפות אירופה לקאדטים באוגוסט. ■ רונן הלל

מכבי ת"א 95 (40)

שחקן	מ"ב	מ"ג	עונש	ר'	אס	אי	נק
אלכסיס	14-9	3-0	6-6	8	2	2	24
ג'מצ'י	1-0	6-4	8-5	3	1	6	19
הנפלד	7-6	-	-	4	-	-	12
הצר	5-5	1-0	3-2	-	2	1	12
גודס	5-3	3-1	3-3	5	6	3	12
דאנקלי	8-5	-	-	7	-	-	10
שרף	-	-	2-2	-			2
ארמק	1-0	-	2-2	-			2
פייר	3-1	-	-	3	1		2
רט	1-0	-	-				0
סה"כ	45-29	15-5	26-20	30	12	12	95

הפועל הרצליה 79 (37)

שחקן	מ"ב	מ"ג	עונש	ר'	אס	אי	נק
אמישה	10-5	4-7	7-4	3	5	2	20
כץ	12-6	5-2	2-1	-	-	-	19
הדסון	7-3	-	7-6	9	-	7	12
תומפסון	7-3	2-0	6-5	10	2	1	11
ארליך	7-3	1-0	-	-	2	-	6
חורבו	1-1	2-1	-	-	-	-	5
אטלס	5-2	-	-	2	-	-	4
חזן	3-1	1-0	-	2	-	1	2
שפיור	-	-	-	1	1	-	-
סה"כ	54-24	15-5	22-16	27	8	17	79

% מהשדה: ת"א 58, הרצליה 43. מהעונשין: ת"א 76, הרצליה 72. חטיפות: ת"א 6 (ג'מצ'י 4), הרצליה 8 (תומפסון 3). גגות: ת"א 3 (אלכסיס). הרצליה 3 (תומפסון). שופטים: ביטון ורייניש, 3,500 צופים ביד־אליהו.

קצורין: אני רוצה לברך את הרצליה
אפי: מכבי ת"א זו ליגה בפני עצמה

מאת חגי סגל

מכבי ת"א אחרי פגרה של שבועיים, תמתין עכשיו עוד 10 ימים עד תחילת הסידרה הבאה, סידרת הגמר. למולי קצורין היו תלונות בנושא: "אלה שקובעים את מועדי המשחקים, צריכים לעשות מאמצים שלא יהיו פגרות כאלה במהלך העונה. קשה להחזיר את השחקנים לקצב ושיגרה". על המשחק אמר המאמן: "היה משחק מוזר. פעם ראשונה שהרצליה נתנו לנו לשחק ולא הקשו עלינו טקטית, ניצלנו את זה ליתרון בתחילה, אבל מסיבה שקשה לי להסביר, השטף נעצר ובמחצית השניה היינו צריכים להתחיל הכל מההתחלה. מה שחשוב הוא שחזרנו לגביע אלופות. אני רוצה לברך את הרצליה על עונה יוצאת מהכלל".

לאפי בירנבוים מצפה פגרה ארוכה יותר, במהלכה גם ידע היכן יאמן בעונה הבאה: "הדסון היה גמור ואם הסידרה היתה במצב אחר, אולי הייתי שומר עליו. בשני המשחקים בת"א לא היינו קרובים והפספוס היה בבית. הרצליה צעדה קדימה בכך שנכנסה לפלייאוף, אבל פגשה את מכבי ת"א, שהיא ליגה בפני עצמה. אם נדע לשמור על הסגל, נצליח בעתיד. היתה לי עונה טובה בהרצליה והצלחנו להביא קהל צעיר".

■ N.B.A: 25 נק' של פטריק יואינג סייעו אתמול לניו־יורק ניקס לנצח את שיקגו בולס 92-76.

הערב מתחילה סידרת הגמר"ד

הפועל ראשל"צ ומכבי ראשל"צ בסידרת ההכרעה על האליפות

מאת משה שמאי

סידרת הגמר"ד (הטוב מ־5) תיפתח הערב (20:30) בהיכל העירוני בראשל"צ בדרבי מקומי, וכמו אשתקד יש לאלופה, הפועל, שסיימה את העונה הסדירה ראשונה, יתרון מוקדם מוחלט על יריבתה. אתמול החליטו הנהלות המועדונים על כניסה חפשית למשחקים.

הפועל ניצחה את מכבי 3 פעמים העונה בליגה ובגביע, יש לה סגל רחב, מנוסה ואיכותי יותר ועדיפות בכל עמדה במגרש. מכבי השתפרה בכימיה הקבוצתית, ועצם הגעתה לגמר"ד היוותה הישג.

יועץ המאמן של הפועל, אינור ביאליק: "פסיכולוגית הלחץ הוא עלינו, אבל זה יכול להשפיע עד רמה מסוימת, כי אנחנו עדיפים במעט בכל תחום. אין לנו תחושה שננצח בקלות. זה דרבי ולמכבי מוטיבציה גבוהה והם בכושר טוב. אם נדע לרתום את היכולת האישית למשחק קבוצתי טוב, נממש את היתרון שלנו".

מאמן מכבי, אמיר פופקו: "לא הגענו לגמר כדי לסיים מהר וללכת הביתה, ולמרות שהפועל עדיפה, ננסה לעשות הכל כדי להגיע לסידרה צמודה".

■ במשחק השני על המקומות 4-3 ניצחה אמש נס־ציונה את מכבי רעננה 25-23. משחק נוסף ביום ד'.

מנסדורף היום נגד ארנו בוטש

עמוס מנסדורף (56 בעולם) ישחק היום נגד ארנו בוטש מצרפת (17 בעולם, 7 בטורניר), בסיבוב הראשון של טורניר החימר היוקרתי במינכן, המחלק פרסים בסך 400 אלף דולר. ניצחון של מנסדורף יקנה לו 42 נק' דירוג ו־6,900 דולר. אם ינצח, יתמודד בסיבוב השני נגד המנצח בין קירסטן בראאך מגרמניה לאמיליו סאנצ'ז מספרד. גלעד בלום הפסיד בחצי־גמר טורניר נאגויה ביפן. ■ מוסיק לוי

■ טניס. אנדריי מדבדב הגיע לטורניר מונטה קרלו עם ברך פגועה ובלי מאמן, אבל אחרי שבוע עזב עם התואר ביד וצ'ק של 235 אלף דולר בכיסו. הוא ניצח בגמר את אלוף השנה שעברה סרג'י ברוגרה 7-5, 6-1, 6-3. ארנצ'ה סאנצ'ז זכתה בטורניר ה'פאמיליה' בברצלונה, כשניצחה בגמר את איבה מאיולי הקרואטית בת ה־16, 6-0, 6-2.

■ סייפת הדקר מהפועל גבעתיים, איילת בליזון, נוצחה ברבע גמר הגביע העולמי באיפסוויץ', אנגליה, לאחר שניצחה 5 קרבות והפסידה ב־3. סיימה 28 מתוך 86 סייפות, מ־21 מדינות. בליזון הבטיחה את השתתפותה באליפות העולם ביולי ביוון. רכז ענף הסיף בהפועל באזור הצפון, שמעון שטוסר, סיים את תפקידו בהפועל ונמצא כרגע בחופשה. שטוסר ימשיך לשמש כיו"ר איגוד הסיף. ■ רונן הלל

■ נתנאל יו"ר מכבי העולמי

יו"ר דיסקונט חיתום וקידום עסקים בע"מ ומראשי התעשיינים, עוזי נתנאל, ששימש בעבר בין היתר כיו"ר אגודת מכבי ת"א, יבחר השבוע ליו"ר מכבי עולמי ויחליף את היו"ר הקודם מיכאל קווהוי. אתמול נערך טקס הפתיחה החגיגי של תנועת מכבי עולמי, בהשתתפות כ־200 צירים מ־40 מדינות במעמד נשיא המדינה עזר וייצמן. ■ רונן הלל

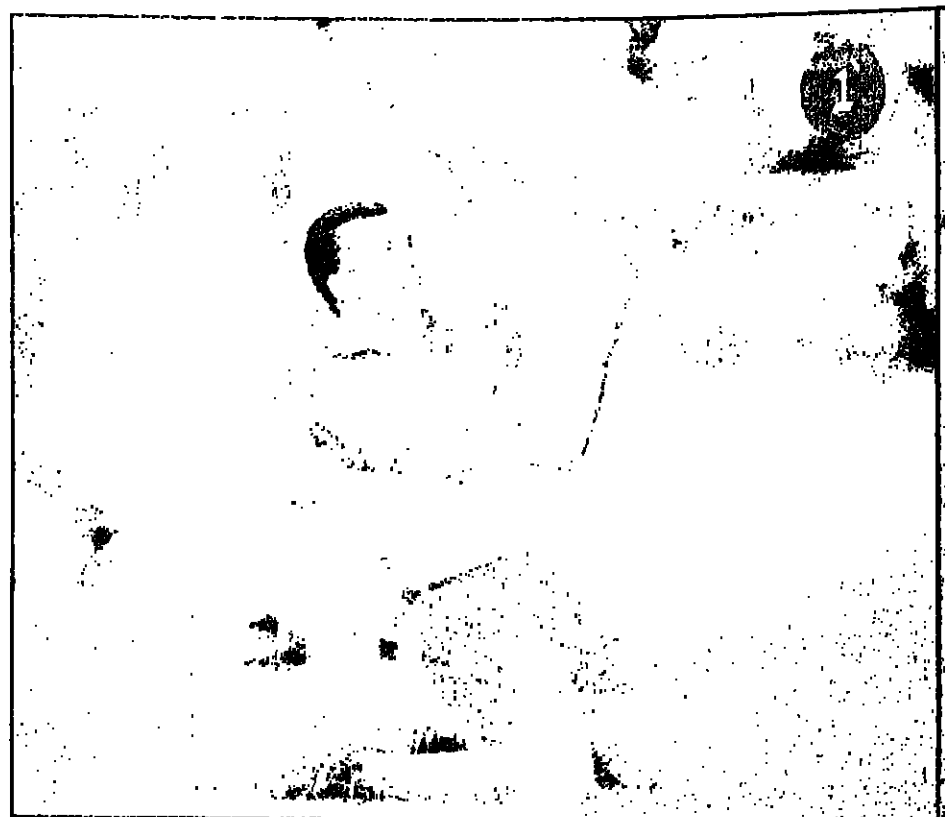
■ שיט. באליפות צרפת ברגמים האולימפים, שנפתחה אתמול בהייר, בהשתתפות 82 מפרשיות 470 מ־20 מדינות, נערכו אתמול שלושה זינוקים בשני מקצים. האחים דן וניר שנטל מהפועל ת"א סיימו במקומות 2, 5 ו־7 ועלו לחצי הגמר שיערך היום. הצוות האולימפי שי בכר וארו שמש סיימו 3, 6 ו־7 והעפילו לחצי הגמר. השיוטים נערכו ברוחות של 18-20 קשר. צוות הבנות מהפועל ת"א, שנהי קדמי וענת פבריקנט, יתחילו היום את תחרויות ה־470.

בגלשני מיסטראל מתחרים 82 גולשים. בקבוצה א' סיים גל פרידמן מהמרכז הימי קסריה במקומות 15, 17 ו־11 ועלה לחצי הגמר. אמיר לבנסון מהפועל ת"א סיים 16, 11 ו־21 ועלה גם הוא לחצי הגמר. הרצוג ישראלי ורועי חמו לא העפילו לחצי הגמר והיום יקבלו הזדמנות לעלות דרך בית הניחומים. ■ רונן הלל

תודה!
למשטרת ישראל, למפקדי ושוטרי מחוז ת"א
שלוחה ברכה חמה ותודה גדולה על העבודה המסורה,
הארגון והסדר המופתי, שתרמו להצלחת משחקי ה"פיינל פור".
הועדה המארגנת של משחקי ה"פיינל פור" תל-אביב 1994.
FINAL FOUR
TEL AVIV 94

4-3. מרגישים קוקה־קולה

2. ניצוע מגוונים את התחושה: גם תפוזים ובקבוקים



1. קבלת פנים צוננת: ארטיק

צילומים: עדי אבישי

אלון חזן: השתקתי את אוהדי מכבי ת״א והחזרתי אותם למציאות המרה

קשר מכבי חיפה והנבחרת: קבוצה כמו קאן היא לא בשבילי. אני שואף לשחק באיטליה, ספרד או יפן

מאת יונתן הללי

אלון חזן, בחודשים האחרונים אתה הגורם הדו־מיננטי ביכולת הגבוהה שמציגה מכבי חיפה?

"אני מסוג השחקנים שנבנה מהיכולת של החב־רים שמשחקים לידי, והם אלה שמפעילים אותי. כש־הפעולה מתחילה מלמטה בצורה מסודרת, אני יודע להשלים אותה במהלכי כדורגל טובים ומהירים, אבל אני רק חלק מהמכונה. אני משחק טוב, כי התחלתי את העונה בצורה טובה, ואני ועמיתי פשוט לומדים בכל שבוע אחד את השני, והתיאום בינינו הופך טוב יותר ויותר".

לפעמים אתה לא מבליג על האירועים בשדה, ותגובותיך האימפולסיביות גורמות לך נזק.

"אני חי את המשחק והתגובות שלי הן בהתאם למהלך האירועים".

גם התנועה שעשית אחרי הגול שכבשת של־שום לרישת הפועל ת״א?

"התנועה אחרי הגול היתה מכוונת באופן ישיר לאוהדי מכבי ת"א. אחרי הגול שהפועל ת"א כבשה הם קפצו כל כך גבוה משמחה, שהשער שכבשתי היה פשוט התשובה הטובה ביותר להשתיק אותם ולהחזיר אותם למציאות המרה, שאני מקווה שישארו בה עד סוף העונה".

איך אתה חי עם המאבק הצמוד עם מכבי ת״א?

"אני לא מרגיש שום עייפות. העובדה שאנחנו ראשונים אינה מלחיצה. להיפך, אנחנו יודעים שהכל תלוי רק בנו. אולי יש עייפות מנטאלית, אבל בכל פעם כשאני שומע את שריקת הפתיחה שום דבר לא משפיע עלי, ואני רץ כדי לנצח".

דובר על כך שאתה עומד על סף סיכום במכבי חיפה לעוד מספר שנים. החלום האירופי נגנז?

"אני אכן עומד על סף סיכום בחיפה ויחד עם זה החלום האירופי תמיד נשאר כאופציה. בכל קרה, גם אם אסכם ל־3־4 שנים, אשאיר לי תמיד את האופציה לשחק בחו"ל".

צוטטת באחד הראיונות שלך כמי שלא יקנה כרטיס טיסה כדי לשחק בקבוצה כמו קאן.

"שלא יבינו אותי לא נכון. אני בחור בן 27, ול־התחיל לשחק בקבוצה כמו קאן, שלדעתי היא מתחת של מכבי חיפה, זה פשוט לא מתאים. לי כבר אין זמן. אני צריך קבוצה טובה ברמה הגבוהה ביותר כדי לעזוב את מכבי חיפה".

כמו למשל?

"כמו קבוצה בליגה הראשונה בספרד, איטליה, אפילו יפן".

מה יש לך לחפש ביפן?

"הליגה היפנית קולטת לאחרונה את מיטב השחקנים בעולם, וזה יכול להיות מאד מעניין".

אם היית צריך לדרג את מכבי חיפה באירופה מ־1 עד 30, היכן היית שם אותה?

"קשה מאד לדרג, אבל מכבי חיפה יכולה בהחלט להתברג בין המקומות 20-25".

אפשר להחזיק מעמד ולא להפסיד עד הסוף?

"במכבי חיפה חושבים תמיד איך לנצח ולא איך לא להפסיד. רק כך ניקח אליפות".

מאמין בחיי נצח

נצח מסובי משוכנע שהתפנית שהביאה ל־3-1 על בית״ר ירושלים, יכולה להשאיר את הפועל חיפה בלאומית

מאת יונתן הללי

נצח מסובי, החלוץ שהגיע להפועל חיפה במחזור השמיני, מאמין שקבוצתו יכולה להישאר בליגה. מסובי כבש עד כה 11 שערים (7 בליגה, 4 בגביע) ולמרות 18 הפסדים וארבעה נצחונות בלבד, הוא סבור כי יש בחיפה שינוי המעיד על הזדמנות. "מה שלא נדבק בצורה מהירה לפני חודשיים־שלושה, נד־בק היום די בקלות. העובדה שבארבעת המשחקים האחרונים לא הפסדנו, מעידה על מגמה חדשה אותה אנחנו חייבים לנצל".

בשבת שיחקת כחלוץ חמישי. זה עזר לך?

"החשוב הוא לא כמה חלוצים משחקים, אלא איך משחקים. אם כולם נלחמים, אם כולם יורדים לאחור, אם כולם עושים הגנה והבטחון לאט לאט חוזר למע־רכת, משהו חייב להשתנות, וזה קרה בהפועל חיפה".

אז היה מוקדם להספיד אתכם?

"כמו שנראינו באמת היה צריך כבר להספיד אות־נו. אבל אני בתוך הלב תמיד האמנתי שחייב לבוא איזשהו שינוי, והנה הוא בא".

אתה שייך לשחקנים הגורסים שהחומר של הפו־על חיפה יכול היה לסיים במקום 7-8?

"יש בהפועל חיפה חומר שחקנים טוב, אבל הם התחילו את העונה כל כך נורא. שום דבר לא הלך. להיפך, זה היה כמו כדור שלג, כל הבאר־לאק נדבק בכל שחקן. עכשיו יש תפנית. אנחנו מכירים יותר טוב אחד את השני. אנחנו יותר רציניים, והאמונה חזרה. לנצח את בית״ר ירושלים בחוץ זו זריקת מרץ שאסור לאבד את השפעתה עד סוף העונה".

אתה בסך הכל תייר מוזמן בהפועל חיפה. שיחקת בעבר בבית״ר ירושלים, מכבי ת״א, הפועל ירושלים ועכשיו בחיפה. ובעונה הבאה?

"אני פתוח להצעות. אשמע ואחליט".

אחרי שראשל״צ עלתה ללאומית, אתה שוקל לחזור לכור מחצבתך?

"צריך לראות איך העניינים יתפתחו. כדאי שאת כל הדברים האלו נשאיר לעוד חודשיים או חודש וחצי, כדי שעכשיו נתעסק כולנו במשימה החשובה – להשאיר את הפועל חיפה בליגה".

יש סיכוי שתמשיך בהפועל חיפה?

"לא האמנתי העונה שאגיע להפועל חיפה – וזה קרה. אז הכל פתוח. יש פה מועדון עם תנאים אירופיים. זה פשוט לא ייאמן. לא חסרים מאיתנו כלום, ברמות הגבוהות ביותר, וזה כיף לשחק כאן".

מה תגיד לאוהדים המתוסכלים ביותר בליגה?

"שלא יתייאשו, כי אם אנחנו כמגרש לא התייאשנו, אז הכל עוד ניתן לשנוי".

מסובי (במרכז) שלשום באשדוד. החלוץ המודד עדיין לא יודע היכן ישחק בשנה הבאה. צילום: בן אוסקר

איציק זוהר: אנחנו עייפים מנטלית, אבל יש לנו אופי

"קוראים לנו צפונים, אבל כמעט כל השחקנים באו מהדרום"

זוהר. יש לנו מזל, אבל אנחנו לא בונים עליו

מאת אייל לוי

קשה לדבר על שיפור קיצוני ביכולתו של קשר מכבי ת"א, איציק זוהר, אבל זוהר של השבת הנוכחית רונה זה לא זוהר של לפני מספר שבועות. הוא נוכח יותר, מעז יותר. וזוהר: "אני מרגיש אחרת. ידעתי שיבוא שינוי ביכולת שלי, המשכתי לעבוד קשה ואני לא מתפשט עכשיו שמישהו יתן לי קרדיט".

כשלא היית במיטבך, זה הלחיץ אותך?

"בוודאי שזה מלחיץ, בגלל שאתה יודע שכשחקן מפתח מצפים ממך להרבה – שתבקיע ותבשל. אבל צריך להבין שלכל שחקן יש בקריירה תקופות טובות ופחות טובות".

גם הקבוצה שלך סובלת מעליות וירידות?

"נוצר מצב שאנחנו מכריעים משחקים בדקות האחרונות, אבל לדעתי זה אופי. אנחנו לא מוותרים עד הדקה האחרונה".

יש גם מזל?

"יש גם מזל, אבל אנחנו לא מסתמכים עליו".

המאבק הצמוד מתיש אתכם?

"זו לא עייפות פיזית כמו מנטלית. כל המשחקים הצמודים דורשים השקעה גדולה, אבל כל ניצחון שאנחנו משיגים נותן לנו כח לשבת הבאה".

בשבת לא מצפים לכם חיים קלים בדרבי.

"קשה לשחק מול הפועל ת"א, במיוחד כשהיא נמצאת בתקופה האחרונה בכושר טוב. אנחנו צריכים לדאוג שהשבת לא נאבד את המירוץ".

עד כמה אתם חוששים מהפסד?

"אין לנו את הפריבילגיה הזאת שמרשה לנו להפ־סיד. אנחנו צריכים להמשיך ולנצח. עכשיו, יותר מתמיד, הפסד של אחד הצדדים יכול להכריע את האליפות. אסור לנו לעשות טעויות ומאוחר ולא יהיה ניתן לתקן".

בשבת נראה היה כי שלושת רבעי בלומפילד רוצים שתפסידו. לדעתך הסיבה לשינאה הוא הס־טיגמה הצפונית שנדבקה לכם?

"אני לא רוצה להתנצל בפני אף אחד. קוראים לנו צפונים, אבל כמעט כל השחקנים באו מהדרום עם מנטליות של דרומים. אני מקבל מכתבי אוהדים מא־שקלון ויבנה, ורוב האוהדים שאני מכיר הם מבת־ים. אז עובדתית הסטיגמה פשוט לא במקום".

זכיה באליפות העונה תהיה יותר מתוקה מהא־ליפות הראשונה שלך?

"הרבה יותר. את האליפות הראשונה הכרענו הר־בה שבועות לפני סוף העונה, ואילו העונה הכל הולך קשה. לאוהדים יצאו שערות לבנות, לנו יצאו שערות לבנות – אבל נקווה שבסוף יישאר רק טעם טוב".

רמתי: הארצית העונה היתה ראשל״צ ועוד 15

אבל על השמחה של המאמן מעיב היחס לו זכה מן האוהדים, חלק מההנהלה והתקשורת המקומית — ואשר בעטיו הוא ״יאלץ לעזוב

מאת אלכס פרלסמן

נפלאות דרכי הכדורגל הישראלי. קברניטי הפו־על ראשל"צ, שעלתה בסוף השבוע לליגה הלאומית במבצע נדיר – בשנתיים האחרונות הובילה כפיסגות ליגה א' והארצית לאורך כל העונה, למעט המחזור הראשון – חיפשו בחודש האחרון באינטנסיביות מא־מן לעונה הבאה. פנו לאלי גוטמן, זאב זלצר, נסים כבר ואלי כהן, למרות שממש מתחת לאף עמד לרשו־תם גדעון רמתי, שקיבל את הקבוצה בשפל תהומי בקיץ 91, והטביע את חותמו על מבצע העלייה הכפו־לה. אך גידי הגיע לבאר הלאומית, ולא ישתה ממנה.

לפני חודש שיחקה ראשל"צ, אז כבר ברגל וחצי בלאומית, נגד שמשון. במהלך המשחק קיללו אוהדי ראשל"צ את רמתי, ובסיום ניסו להכותו. אוהדי שמ־שון, הקבוצה בה היה המלך בשנות ה־70 וה־80, הגנו עליו. רמתי לא הבין איך זה בא לו.

אז רמתי לא ימשיך בראשון בעונה הבאה, ובשבו־עיים האחרונים האוהדים כבר הניפו אותו על כפיים. "הם ביקשו ממני סליחה. יודעים שטעו, ושגידי רמתי העלה את הקבוצה שתי ליגות בשנתיים".

ההחלטה?

גידי: "היה לי חוזה חתום בראשל"צ לעונה הבאה. אבל אז אורי יורסקי, סגן היו"ר, רב אתי על קטע מסויים כשאמרתי שמפריע לי שהוא יושב לידי במ־שחקים. באותו רגע הוא החליט שלא אהיה המאמן, למרות שהיו"ר המצויין, חיים קופיטו, רצה שאמשיך. פרט לזאת היתה נגדי הסתה במקומון. החלטתי שבא־וירה כזאת אינני רוצה להמשיך".

גידי שבע מרורים מהאוהדים בגלל שהיה נאמן לדרכו המקצועית ולאמונתו ונתן אשראי מסוייג בלי־בר לשחקן הנערץ בראשל"צ, הקשר איתן שלום. "אי־תן הוא הקפטן, כדורגלן מבריק ומנהיג. אבל כשהוא לא היה ביכולת טובה, והחלפתי אותו, הקהל לא אהב את זה וקילל אותי".

רמתי (43) מתקשה לעכל את חוסר הפירגון. "משום מה מנסים בתקשורת להמעיט מערך ההישג האדיר שלנו. כעולה חדשה התכנו את הליגה, ועם פער של 11 נקודות מהשניה בטבלה ו־17 מהשלי־שית, צריך רק להסיר את הכובע בפני השחקנים. הארצית היתה השנה ראשל"צ ועוד 15 קבוצות".

קצת על עצמו: "למדתי משהו מכל מאמן שהיה לי. מג'ק מנסל להיות ג'נטלמן, מיענקל'ה גרונדמן שצריך להיות כנור בין השחקן למאמן ושלא צריך לצעוק על שחקן או לקלל אותו". ומקצועית: "הקני־תי לקבוצה שיטת משחק בה תוקפים עם 7-8 שחק־נים, כולל שני המגינים מהאגפים, ושעומדים קרוב אחד לשני". עם ריקורד כזה הוא משוכנע שהקבוצה שתחתים אותו לעונה הבאה תעשה עסק טוב.

שלום בקי״מ ה־101

השער השני של ראשל"צ בבתיים, שהב־טיח לה למעשה את החזרה ללאומית לאחר 12 שנה, היה גם השער ה־101 של איתן שלום בראשל"צ, מה שמציב אותו בצוותא עם משה כהן כמלך השערים של הפועל ראשל"צ בכל הזמנים. שלום (30) כבש שער ראשון בקבוצה, בליגה הלאומית, ב־14.2.81, בגיל 17 ושלושה חודשים, בנצחון 0-2 על הפועל חיפה. ■ רון עמיקם

רמתי על הכתפיים. לא להאמין מה שהוא עבר עד שזכה גם למחווה הזו. צילום: דני מרון

במות
מרכז ללימודי תרבות וחברה | משרד החינוך והתרבות

תכנית סמינרים וכינוסים
(אביב 1994)

הסמינרים, הכינוסים והסדרות מתקיימים במקומות שונים בארץ.

" רוחות, זרמים ועננים (על האקליס) "
" קונפליקטים (סידרת הרצאות) "
" זהות עצמית "
" על הגיל השלישי "
" על המציאות הפיסיקאלית "
" אירופה שנות ה - 20 "
" פסיכותראפיה (כינוס) "
" השגים והצלחות "
" על המיתוס הגרמני "

חומר נוסף וחוזרים מפורטים ישלחו למעוניינים.
"במות - מרכז ללימודי תרבות וחברה"
טל. 251318 - 02

לכב'
"במות" ת.ד. 2055 ירושלים, (פקס: 243799-02)
אנא שילחו לי פרטים נוספים על: ______ ☐ כל התוכניות
שם ______
רח' ______ מס' ______
עיר ______ מיקוד ______ טל. ______

הבימה – התיאטרון הלאומי
אמדיאוס · לילות הדבש והאימה · העלמה והמוות – ת"י חיפה · קערת העץ · הקוסם מברוקלין – ת"י חיפה · מחלת נעורים – ת' ב"ש · גבר בא אל אשה
03-296071

הקאמרי של תל-אביב
הסוחר מוונציה · שיינדלה – תיאטרון ירושלים · גורודיש · מענה קולי לשרותכם 24 שעות – 03-5228383
טל. מח' מנויים 5245211 · 03-5233335

חיפה – התיאטרון העירוני
העלמה והמוות · משחקים בחצר האחורית · חקוסם מברוקלין
04-620670

תיאטרון באר שבע
מלאכה – תיאטרון ב"ש · מחלת נעורים – תיאטרון ב"ש · אהבה וזכרון
07-238271 רב-קווי

בית ליסין
פילומנה · הבית של מרווין · דמעות אחרות · המסיבה
03-6916653

האופרה הישראלית – ת"א
כך עושות כולן – מוצרט · חלום ליל קיץ – בריטן
03-6816427

הגשר
"מולייר" · דוחקרוץ ונלדרושגן מתים · "מחכים לגודו"
03-5182812

CAMEL קומדי קלאב
הערב יום ב' 25.4 ב-21.45 · מרתון אמני הבית אל תוך הלילה · מחר יום ג' 26.4 ב-21.45 סטנדאפ עם אורנה בנאי, אייל קיציס, שירה כהן, רוני לוי, גיל קופטש
תמול 40-43 ת"א · הזמנת כרטיסים 03-5044451

ריק'גל ההופעה
מועדון ת"א "רקסוני" 26.4 ב-10 · ... · קיבוץ מעגן ... · יום ו' 13.5

"ידידותי לסביבה"
אלבום חדש של שמוליק קראוס
עם: "בית הערבה", "תני לי" – רואט עם מוי כהן, "המקום הכי נמוך" ועוד.

לכל האוהבים לשיר!
חלק ג'
אלבום חדש של
דליה עמיהוד
שירי–עם ישראליים
עכשיו בכל חנויות התקליטים על-גבי תק"ים וקלטות
הד ארצי

איגוד האמרגנים ומפיקי אמנויות הבמה בישראל – לוח מופעים
יום שני 25.4.94 · יום שלישי 26.4.94 · יום רביעי 27.4.94 · יום חמישי 28.4.94 · יום שישי 29.4.94 · יום שבת 30.4.94 · יום ראשון 1.5.94

חגיגה של אמנות יהודית
היריד הבינלאומי ה-5 לג'ודאיקה בבנייני האומה בירושלים
24-28 באפריל 1994
מכירה של אלפי פריטי אמנות מרהיבים, תשמישי קדושה קלאסיים, כתבי-יד נדירים, עתיקות יהודיות ואמנות יהודית עכשווית ביריד הבינלאומי היחיד מסוגו לג'ודאיקה
בהשתתפות: אמנים, אספנים וגלריות מרחבי העולם.
"אמני ויטבסק בירושלים"
תערוכה מיצירות אמנים מבית מדרשו של שאגאל - לראשונה לקהל ביריד
תצוגה מיוחדת: עבודות אמנות של המחלקות לעיצוב קרמי וצורפות "בצלאל".
שעות הביקור ביריד: יום א' 17:00-21:00, ימים ב', ג', ד' 11:00-21:30, יום ה' 11:00-19:00, לפרטים טל. 02-240663
כרטיסים בכניסה
Israel

בואו בעקבות ברדהה קטן לחידון פרסים גדול
בלעדי לקוראי מעריב

פתרו את חידון
ברדהה קטן
והשתתפו בהגרלת הפרסים – פרס ראשון
כרטיס טיסה זוגי למזרח הרחוק
(כולל שהייה של שבוע) ועוד פרסים מדליקים
סמנו איזה מבין הסרטים הבאים לא ביים ברנרדו ברטולוצ'י?
☐ הטנגו האחרון בפריס ☐ סינמה פרדיסו
☐ שמים מגינים מעל ☐ הקיסר האחרון
שם ______ טלפון ______
כתובת ______ גיל ______
למעריב ת.ד. 20050, תל אביב עבור מבצע ברדהה קטן
ככל שתשלח יותר מעטפות תגדיל את סיכוייך לזכות!

אני ערומה וחמה

וזקוקה לגדול שלך עכשיו!
001-809-537-0531 · 056-77 99 11

056-77 99 33

001-809-537-0539
לסביות מיוחמות והויברטור

נימפומנית רטובה מחפשת גדול

סקס חי 056-73 73 73
001-809-537-0519

חייג אלי בשיחה חיה!
056-69 69 69

מציצות, אוננות וליקוקים
לאורגיה עם 2 נשים חייג עכשיו!
001-809-537-0529

אני חזקה במספרים

001-809-537-0534
056-77 99 33
לסקס סוטה וכואב מאחור
עם נשים בעלי ישבן גדול !

מין בתנוחות חדשות!
056-77 99 66

אני אוהבת להרגיש אותו חזק
עד הסוף
001-809-537-0528

אני חמה למטה בוא תרגיש...

אני צריכה שתחדור לי בכח!
001-809-537-0538 · 056-788 111

רישיון 2001-2-8138-8 מחיר ל-056 5.80 לדקה (כולל מע"מ) מוקד 5758344-03

חנות הסקס של צביקה

המבחר הגדול בארץ למוצרי סקס לנשים וגברים וסרטים כחולים מכל הסוגים.
פסג' הוד, דיזנגוף 101 ת"א · טל. 03-5221890 · LOVE STORE

מדריכות מין להרפיה מושלמת 056-650-055 · לסביות לוהטות שטלתניות עבדים 056-605-605 · משחקי סקס עד הסוף 056-650-650 · מחפש אישה הקשיבו לספות הנשים ובאו לפגישות 056-650-000 · וידוי סקס לוהטים עד שתגמור... 056-650-600
להרפיה מלאה! 24 שעות ביממה. מס' רשיון 2001-1-0840-8. 4.60 לדקה כולל מע"מ.

הנהג
עשה לך מנהג קבוע – קח עמך חייל לדרך

נימפומנית מסטית 056-70-50-70 · ב"דאר סדו/מזו 056-70-70-00 · הבת של עמנואל 056-70-70-10 · אנאלית חמה 056-70-70-60 · משחקת עם ויברטורים 056-70-70-30 · להציץ לזוגות במיטה 056-70-70-90 · אוהבת בפה 056-70-70-20 · עם לסביות לוהטות 056-70-70-80

מזכירה עבריה גומרת... ברוסית · סקס חי 056-705-505 איתי תגיע לשיא
בתא הטלפון ... בעמידה · נועז 056-705-705 איתי תגמור חזק
לסביות לוהטות בהופעה חיה · ארוטי 056-70-50-90 איתנו אתה תמלך
סקס וכוכבות מכל הכיוונים · לוהט 056-707-707 תור דקה אחת וגמר

הספר שייתן לך תידרוך לחיים
התירוץ הנכון במקום הנכון
ספר התירוצים השלם

"הבית של מרווין"
בלעדי לקוראי מעריב
בתיאטרון בית לסין
"מרגש משעשע כואב ומצחיק"
בהשתתפות: ענת וקסמן, רבקה נוימן, דבורה קידר, רפי תבור, גילת אנקורי, עדי סופר

"קבוצת שחקנים עושה עבודה טובה ביותר" מעריב
כרטיס שני במתנה
כל חרוכש כרטיס להצגות 27/4 28/4 29/4 30/4 בקופת בית לסין
לק הצגת מודעה זו יקבל כרטיס נוסף חינם
לתאריכים הנקובים בלבד. מספר המקומות מוגבל - עד גמר הכרטיסים.
טלפון הקופה 6916653, 60557966
יותר מעניין לקרוא מעריב

בואו בעקבות ברדהה קטן לחידון פרסים גדול
בלעדי לקוראי מעריב

פתרו את חידון
ברדהה קטן
והשתתפו בהגרלת הפרסים – פרס ראשון
כרטיס טיסה זוגי למזרח הרחוק
(כולל שהייה של שבוע) ועוד פרסים מדליקים
סמנו איזה מבין הסרטים הבאים לא ביים ברנרדו ברטולוצ'י?
☐ סינמה פרדיסו ☐ הטנגו האחרון בפריס
☐ הקיסר האחרון ☐ שמים מגינים מעל
שם ______ טלפון ______
כתובת ______ גיל ______
למעריב ת.ד. 20050, תל אביב עבור מבצע ברדהה קטן
ככל שתשלח יותר מעטפות תגדיל את סיכוייך לזכות!

חנות הסקס של צביקה
החנות שמשגעת את העיר.
המון סרטי חומו, לסביות ביזאו
חדש על המדפים ומוצרים בלעדיים
פסג' הוד, דיזנגוף 101 ת"א. טל. 03-5221890

הנהג
עשה לך מנהג קבוע – קח עמך חייל לדרך

שירותי ליווי
04-712345 · 056-611-888
לילי
03-537 52 51
TIME
יפהפיות מגיל 18 לביתך/מלון 24 שעות+דרושות
03-6130886
100 פרטי
יפה ושופעת, חושנית, מדליקה ומושקת למבוגרים
03-5180842
אוסקר
יפהפיות ברמה גבוהה
03-6311605
100
פרטי בלונדינית סקסית ושופעת
03-6813444
TOP
הכי יפות 24 שעות ביתך/מלון
050-275302
מאדונה
03-5463517
אירופאיות
03-5460686
150
03-5170286
אצלי בבית הכל מותר...
03-5238340
דוגמנית צעירה
03-528-38-77
03-5236854
דוגמנית
בת 19
03-5235719

פרטי 03-69-90-797
פרטי יפה ועדינה 03-5515159
S.M. 03-5440680
Claire קלייר עיסוי מקצועי 03-5270067
חושנית ושופעת לפינוק מדליק 120 03-5173881
רוסיה 03-5440512
רייבי 52-55-215
לעבדים בלבד!!! 03-5605068
דוגמנית מפורסמת 03-5229227
בלונדינית בת 26 יפה ועדינה 7518689
03-5532005
לציירנים בלבד!!! 03-5282915
קצפת
באר-שבע חיפה
"EXTRA-CLASS" 04-343573
קלאסה 07-238006
ליווי ירושלים "PARK-AVE" THE BEST 02-376336
AMOR 02-234512
ליווי אילת
לב כחול 07-379541-334143
נטלי צעירה בת 19 03-9674127
שיחות "לילך" 03-9622258
סקסי-פון 056-622-622
חשמנית נועזת 03-5252180
חדש פרטי ודיסקרטי מאוד 03-6050702
נערה יפהפיה ערוה ומתורבתת 03-6741123
דרושות לדירה פרטית 03-5229793
מכוני עיסוי
צמרת
דיזנגוף 93
טרופיקנה
203 52284-56
מסג' מרגיע 03-5711011
פרטי!!! מבחר 03-5243345
100 פרטי ודיסקרטי 03-5181132
בחורה אינטליגנטית 03-524-28-31
שכרון חושים 6968117
פרטי!!! 03-5464679
150 03-5374793
BIG 050-275309
עלמה 03-5445444
למבדה 03-5468810
סגנון 03-544-41-41
רוסיה 03-6043053
150 03-5237005
500 03-5269972

יקירנו

רפי נאי

איננו

ההלוויה תתקיים בבית העלמין בנחלת־יצחק,
ביום ג׳, 26.4.94,
בשעה 14.30.

מתאבלים:
ערה, עדי, יורם, נאוה

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של

רפאל נאי

ומשתתפים בצערה של המשפחה

חברת א. נאי

יקירנו

פליקס גרנט

(פייבל גרנטשטיין)

איננו

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י״ד באייר תשנ״ד, 25.4.94,
בשעה 12.45 בצהריים, בבית העלמין ירקון (כביש חוצה שומרון).
נפגשים בכניסה לבית העלמין.

האבלים: אשתו, בתו, חתנו, נכדותיו
וכל בני המשפחה

בצער רב אנו מודיעים על פטירת
ראש משפחתנו היקר

ד״ר אלתר רוקשין ז״ל

ההלוויה תצא היום, יום שני, 25.4.94, בשעה 14.00,
מרחוב סוקולוב 75, הרצליה, דרך בית־הכנסת הגדול
לבית העלמין הרצליה.

האבלים: אשתו: נחמה
בתו: דורית וגרשון פרבר
בתו: עליזה וצבי רוזנפלד
אחיותיו: יטה וגניה
והנכדים

התייתמנו
אבא שלי, חותני, סבא שלנו

עו״ד דוד קדרון ז״ל

(קלינוקסלר)

נפטר

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י״ד באייר תשנ״ד, 25.4.94, בשעה 11.00 לפנה״צ בבית העלמין שדה יהושע (כפר סמיר) חיפה, שער מס׳ 1.
נפגשים ליד השער.
השבעה בבית הבן, החי״ל 23, הגבעה הצרפתית, ירושלים.

מיכאלה, עודד, נועה
מאיה ואורנה חנין

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של
חברנו

דן בירנבאום

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י״ד באייר תשנ״ד, 25.4.94, בשעה 15.30, בבית הקברות במעוז חיים. יוצאים מבית יכנאלי.

המשפחה
ובית מעוז חיים

לישראל (ישרוליק) רייך
ומשפחתו

אתכם באבל על מות האב

אהרון רייך

ז״ל

בית נוור־אור

לחברנו משה לוי
(סניף אילת)

איתך באבלך בהילקח ממך אביך

דוד ז״ל

אגד – ההנהלה
החברים והעובדים

צוות
"צוות"
אגודת גימלאי
שרות הקבע בצה״ל

אבלים על מותו של חברנו
רס״ר (מיל׳)

חיים נגאר

ז״ל

בנירביק

ומשתתפים בצער המשפחה

לזאב לשם

משתתפים בצערך על מות

אביך

חברת פזגז/פטרולגז
ההנהלה והעובדים

לדני הלוי

אתך באבלך הכבד על מות

אביך ז״ל

"חרושת חומרי נפץ בע״מ"
ההנהלה והעובדים

למשה קירשנר
ומשפחתו

אתכם באבלכם על מותו של

האב ז״ל

מחברי מושב חן

על פטירתו של חברנו לעבודה

משה ברזובסקי ז״ל

מוותיקי עובדי רשות השידור
אנו אבלים ומשתתפים בצער המשפחה

הנהלת רשות השידור
מוסדותיה ועובדיה

הסוכנות היהודית
לארץ ישראל
המחלקה לכספים

לחברתנו ורדה פרבר
ולכל בני המשפחה

משתתפים בצערכם העמוק על מות
בתכם היקרה

דפנה ז״ל

מהחברים לעבודה במחלקה

לאורי עינבר

משתתפים בצערך
על מות

אמך ז״ל

משפחת מלונות אדומית אילת

לחברתנו
אילנה רבינוביץ

משתתפים אתך
באבל המשפחה

בית קיבוץ מגן

קבלת מודעות אבל
03-5661111
24 שעות ביממה

קבלת מודעות
177-022-3000
עד חצות בחיוג חינם

קבלת מודעות אבל
02-244415 02-619850
24 שעות ביממה

במלאות שלושים לפטירתו של יקירנו

שלמה נחמיה

ז״ל

נעלה לקברו לאזכרה וגילוי מצבה
ביום שלישי, ט״ו באייר תשנ״ד, 26.4.94, בשעה 08.30, בבית העלמין
גבעת שאול בירושלים.

אוטובוס ייצא מרח׳ יוחנן בן־זכאי 23, ירושלים, בשעה 08.00.

תודה לכל מנחמינו.

המשפחה

למשפחת נאי

משתתפים באבלכם הכבד
על מותו בטרם עת של האב

רפי ז״ל

י. ש. בדים
צ׳יאנורשוילי שוקי

במלאות שלושים לפטירתה של

חנה (אנקה) בדר

ז״ל

נקיים אזכרה וגילוי מצבה ביום רביעי, ט״ז באייר תשנ״ד, 27.4.94, בשעה 16.30, בבית העלמין בקריית שאול.

המשפחה

ליום השבעה של ראש משפחתנו היקר והבלתי נשכח

אליהו פלד

(פדלון) ז״ל

נפקוד את קברו ביום ג׳, ט״ו באייר תשנ״ד, 26.4.94, בשעה 08.00, בבית העלמין בחולון.

אשתו: רינה פלד
בתו: אורלי ויעקב פיס וב״ב
בתו: נורית ואבי פיונטי וב״ב
בנו: רוני ואיילת פלד וב״ב
בתו: טובה ובנצי פרי וב״ב
בנו: אייל פלד
אחיו: שלום פלד וב״ב
אחיו: דוד פלד וב״ב
אחותו: לולי בן עטיה וב״ב
אחותו: אמה בכור וב״ב

נפגשים על יד השער הראשי.

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של יקירנו

ראובן מושקט

(רובקה) ז״ל

בן משה (לשעבר עובד מקורות)

ההלוויה תתקיים היום, יום ב׳, 25.4.94, בשעה 11.00, בחלקת בית העלמין של קבוצת כינרת.
והסעה מחיפה בשעה 11.30 מבית הקרנות, ובשעה 12.30 מבית המנוח ברחוב השקדים 2, טבריה.

אבלים: אשתו: מלכה
בניו: דובי ורנה מורן (מושקט)
הלל ואהובה מושקט
בנותיו: עירית וחיים סומך
רחל ומאיר נרב
אחותו: סוניה מרגלית
נכדיו ונינו

למנחם הרפז

אתך באבלך הכבד במות

אביך ז״ל

מוקי אברמוביץ
ומשפחת הכשרת הישוב
חברה לביטוח בע״מ

לרחל נרב (מושקט)

אתך באבלך הכבד
על מות

אביך האהוב

מחבריך לעבודה

לד״ר שמואל קניג

משתתפים בצערך על מות
אביך היקר

אברהם קניג ז״ל

מועצת המנהלים והעובדים
מרכז הפלסטיקה והגומי לישראל

לירון ומתת אלון
ובני ביתם

משתתפים בצערכם במות

האב ז״ל

בית גבעת חן
והעובדים

מעריב
קבלת מודעות אבל
1355
177-022

לחברנו לעבודה
גיורא פבליק

אתך באבלך במות

אשתך ז״ל

בנק טפחות
ההנהלה והעובדים

הטכניון
מכון טכנולוגי לישראל

הפקולטה להנדסת אוירונוטיקה וחלל
המרכז לחקר אוירונוטי

על

רותי פבליק ז״ל

כי איננה

מתאבלים ומשתתפים בצער המשפחה

חבריה לעבודה:
הדיקן, העובדים וסגל הפקולטה

לשמואל קניג ולמשפחה

אתכם באבלכם על מות

האב ז״ל

פולישק
ניר יצחק – סופה

ליעקב איזיקוביץ

תנחומינו הכנים במות

אביך ז״ל

יבמ ישראל

לחברנו שלמה קופץ
(סניף נתניה)

איתך באבלך בהילקח ממך אביך

זליג ז״ל

"אגד" – ההנהלה
החברים והעובדים

לאברהם פטל

אתך באבלך הכבד במות

אמך ז״ל

מהחברים לעבודה

קבלת מודעות אבל
למעריב
177-022-9977
מכבדים כרטיסי אשראי

24 שעות
קבלת מודעות דחופות
דחוף
דיזנגוף 118 (מול כסית)
03-5240363
03-5239952
03-5440920 FAX
לבעלי כרטיסי אשראי ב־3 תשלומים
ירושלים 02-256335 חיפה 04-676666 תל-אביב 03-5601001

קבלת מודעות אבל ל"מעריב"
03-383838

מודעות אבל נוספות מתפרסמות גם בעמוד 18 חדשות

יום ב', י"ד באייר תשנ"ד 25.4.94

צילום: גמא

איך לשמור על דיאטה גם כשעובדים | למה חשוב כל כך להתעמל במים |
איך למנוע את נשירת השיער | מה עושות הכוכבות כדי להיראות טוב

התיאטרון העממי א. דשא (פשנל) גאה להציג: (טל. המשרד 03-6414735 (בין השעות 10.00-16.00 בלבד)

סטנד־אפ מוזיקלי
הצגה מצחיקה עד דמעות
פשוט להשתגע עם
אבירי הסטנד־אפ קומדי

"כוסות רוח"

הצגות ה־450

זכרון יעקב "מופת" מוצ"ש 30.4 ב־9.30
נצרת "היכל התרבות" יום ו' 6.5 ב־10.00
הצגה נוספת ואחרונה בהחלטו!!!
תל־אביב "בית החייל" מוצ"ש 28.5 ב־9.30

בשיתוף עם ייצוג 1

תל־אביב "בית ציוני אמריקה"
יום ו' 29.4 ב־10.00 ● יום ו' 13.5 ב־10.00
קרית אתא "מתנ"ס" מוצ"ש 30.4 ב־9.00
רעננה "מופת היכל התרבות" יום ו' 6.5 ב־10.00

נויה ונורית
בידור כהלכה
בתכנית 1: "קום תקום"
במאי: חנן גולדבלט
המופע מיועד לדתיים ולחילונים
מולה סנטר מרכז היופי הגדול בישראל

הכי טוב ישראכרט

סרטי שפירא מציגים:

גרי אולדמן ("דרקולה")
לנה אולין ("הקלות הבלתי נסבלת של הקיום")
אנבלה שיורה ("היד שמנענעת את העריסה")
ג'ולייט לואיס ("פסגת הפחד")
רוי שיידר ("הקשר הצרפתי")

רומיאו בן־זונה

סרטו של פיטר מדאק
ROMEO IS BLEEDING

מוגבל מגיל 16 בגלל: סקס, אלימות, עירום ושפה מלוכלכת

הקרנת חצות בקולנוע "דיזנגוף" ת"א
פרטים ביום ששי 29.4 ב"זמן-תל אביב"

R E R

מיהו אחרון העצמאים ?!
את התשובה תוכלו לשמוע ב - 9 במאי
הד ארצי HED ARZI MUSIC על גבי קלטות ותקליטורים

ההגרלה מס' 6
מה קרה לטורובוביץ תומר מחיפה
וגורגוי מונה מרמת-גן
החדר שלהם הפך בשנייה ל:
ROCK ROOM
Lenco

חותמים או מחדשים מנוי על מעריב לנוער ומגרילים ROCK ROOM Lenco מלא הכולל:
■ טלוויזיה "20+שלט ■ דיו פייפ דיסק
■ מערכת סטריאו מיני מעיבה 2 חלקים+שלט
■ רדיו שעון מדליק

מבצע המנויים של מעריב לנוער
התקשר עוד היום לטל. 03-5632457

פרטים נוספים במעריב לנוער

מעריב לנוער
כל השאר קטן עליך

"מקום בצמרת"
מצעד הפזמונים הישראליים
רשת ג' - קול ישראל
בשיתוף מעריב ו־מעריב לנוער
עורך: מייקל שרף - 24.4.94

1. סימנים - גלי עטרי
2. תן לי לבד - קרן הכט
3. חשמיים של יוליה - שרון חזיז
4. האם לחיות בך מאוהב - אביב גפן
5. אהבה חדשה - אסף אמדורסקי
6. לב כזה - סי חיימן
7. זה הרגש - קרן הכט ואביב גפן
8. פגישות ופרידות - יהודית תמיר
9. אני חמים אני חסלע - דפנה דקל
10. צופיה - ריקי גל
11. מודדת - ירמי קפלן והפרחים
12. כן לא כן - דני סנדרסון
13. אהבה משוקולד - שרון חזיז
14. לראות אותה היום - אורי פיינמן
15. רבים הימים - אסף אמדורסקי
16. חצי עולם - סי חיימן
17. לאורך הים - עפרה חזה
18. זה יבוא פתאום - עפרה חזה
19. מלאך - דפנה דקל
20. תני לי - שמוליק קראוס ומזי כהן
21. ערב ערב - אורי פיינמן (עם עליזה עזיקרי)
22. מתחת לפני השטח - גלי עטרי
23. אדוני השופט - אריק איינשטיין
24. הרבה דברים - ירמי קפלן והפרחים
25. השיר שיביא לך אהבה - גלי עטרי
26. זכרונות על הפינה - סי חיימן
27. מחטט - ירמי קפלן והפרחים
28. מי שם - מישה סגל
29. מתחיל לחיות קר - שפיות זמנית
30. אתמול היית שונה - אורי פיינמן

פינה לשיפוטכם
בית הערבה - שמוליק קראוס
31. בארמון המלך - זקני צפת
32. מין- OUT - דני ליטני
34. דווקא עכשיו - שי טרייטל
35. זמר מריבה - דני סנדרסון
36. שיר הצפור תכחולה - רונית אופיר
37. מזרח ומערב - שלומי אסף
38. זמן אמת - לאפו לופטין
39. מיליון - עפרה חזה
40. סמוך עלי - עוזי חיטמן

תגמור עם מי שתרצה
הבחורות הכי חמות בעיר תעשינה מה שתבקש -
סקס רגיל, אוראלי, אנאלי וסאדו.
P.J. 056-797000

SEX קשה ומעזז!!! בלי צנזורה
יותר ארוטיי!!! יותר זול מ-056 ומ-809
פנטזיות סקס חריגות | משתלטניות-SM
001-600-204-3413
סקס חריג-סטיות
וידיאים ארוטיים
001-600-204-3412
מציצות, לסביות, שתלטניות, עבדים, שפחות, SM
שיחה בינלאומית לדקה 4.17/2.32/2.28 חיוג 24 שעות ביממה.

קלפים

קלף המשפט

קלף "המשפט" בא ללמדנו שהשיפוט צריך להיות מופנה כלפי עצמך ולא כלפי האחרים. אין דבר כזה "הם לא הרשו לי" או "הייתי תקוע בגללם". אנו תקועים בגלל עצמנו

מישהו שהחל להתעניין בכוחן של אבנים, קלפי טארוט, נומרולוגיה ועוד, שאל אותי אם הוא כבר "רוחני".

התשובה היא שלילית בתכלית. התעניינות בנושאים שכביכול אינם שיגרתיים אינה מעידה בהכרח על כך שאדם הוא רוחני או אינו רוחני. הדבר היחיד שיכול להעיד על "רוחניות" הוא תחושה של שלמות, של התחברות לחיים האלו, של זרימה איתם.

פעמים רבות, כל הנושאים המצוינים מעלה מהווים מפלט לאלו מאיתנו שאינם מוצאים את עצמם. במקרה זה לא רק שהרוחניות אינה בהישג יד אלא ככל שנעסוק בה כביכול – נתרחק מהמטרה.

בראש ובראשונה על האדם לבדוק ולשפוט את עצמו ולקבוע אם הוא מוכן להבנת דברים שמעבר אם לאו.

אם עדיין לא עבר את השלב בו הוא והטבע וכל הסובב אחד הם – דרכו ארוכה. יש לעבור נדבך אחר נדבך ולא לדלג על שלבים כי דילוג פירושו נסיגה.

הקבר כדימוי

קלף המשפט, העוקב אחר "השמש", מדהים אותנו. השואל שכבר הגיע למנוחה במחוזות השפע לפתע נתקל בדמויות אנושיות היוצאות מהקברים לשמע קול חצוצרת המלאך.

אם נתבונן היטב נראה שהדמויות היותר רחוקות נמצאות כבר בתוך נוף ים שהרים סובבים אותו. הן ערומות. אין להן מה להסתיר. אין להן ממה להתירא. הכל מפנים ראשם לשמים לשמוע את קול תרועת המלאך. הקשר בין הטבע לבין השמים הוא מובן מאליו ואין הפרדה ביניהם.

כשהרגליים בתוך החומר והמבט לרקיעים, שלב הבשלות לרוחניות מלאה – מגיע.

שלוש הדמויות הקרובות יותר זה עתה בוקעות מקבריהן לאור הגדול. קבר מתואר כדימוי: השואל בדרכו הארוכה לרוחניות הגיע כמעט לסוף הדרך. הוא חש כאילו נולד מחדש.

ב"שמש" תחושתו היא נפלאה. הוא השיג שלווה ונחלה, חום ורגיעה.

ב"משפט" הוא סוף סוף מבין שתחושה נינוחה זו היא תוצאה של מימוש אחדות החומר והרוח.

לממש את אחדות החומר והרוח זה לדעת לחשוב, להרגיש ולחוש בעת ובעונה אחת (תורת יונג), זה להסתמך על מידע רציונלי, על המיית הלב ועל תחושות תת מודעות ואינטואיטיביות. בכך האדם מפעיל את אונות המוח בשלמות. הוא אינו מגביל עצמו לתחום אחד או אחר. הוא גם חושב כמדען, מרגיש כהומניסט, חש כאמן ופועל כאדם שלם.

קלף המשפט

לקחת אחריות על החיים

קלף "המשפט" בא ללמדנו שיעור נוסף – בשלב זה של ההארה, המשפט תמיד מופנה כלפי עצמך ולא כלפי הסובב. אין דבר כמו "הם לא הרשו לי" או "הייתי תקוע בגלל כך וכך סיבות ואנשים". אנו תמיד תקועים בגלל עצמנו. בגלל שאין רצון או אומץ לשלם מחיר של שחרור. בגלל שאיננו מבינים שכל דבר דורש תשלום כלשהו. מחיר הביטחון פעמים רבות עולה בעבדות שכן חופש אומר – היעדר ביטחון. אבל עבדות היא סטטית ובלתי משתנה בשעה שבחופש ובהיעדר הביטחון – כל האפשרויות פתוחות.

קלף "המשפט" מזכיר להפנות את חץ השיפוט אך ורק כלפי עצמך. אם יש לך בעיות עם הסביבה – לא שהסביבה אינה טובה דיה אלא שאתה לא טוב דיו – כדאי לדעת להסתדר עם סביבה נתונה.

בשלב זה של ההארה, כן השואל מחובר לחומר ולרוח, הוא נוטל את האחריות של חייו על כתפיו כי גן עדן והגיהנום אינם חיצוניים הכל נמצא בו והבחירה – בידינו.

■ דורית קרך

עורכת: יעל פז־מלמד ■ סגנית עורכת: נאולה רש ■ עריכה: אליאל עזגד ■ עיצוב: מיכל גיחון ■ גרפיקה: גלית גן ■ עריכה לשונית: עירית בלוה
בשער: ראקל וולש ■ צילום: נאמא
© כל הזכויות שמורות ל מעריב ■

טיפים

נשירת שיער אצל נשים

חומר משתן משפיע על הפעילות ההורמונלית ועוצר את הידלדלות השיער אצל נשים

גברים סובלים מאוד מנשירת השיער – זה ידוע. אבל 30% מכלל הנשים סובלות גם הן מנשירת שיער הקשורה בגיל ומכונה "אלופציה נשית". אמנם, רק לעתים רחוקות הן מגיעות למצב של גולגולת חלקה ומבריקה בנוסח הגברי, אבל לא מעטות הנשים שכבר בשנות השלושים שלהן מבחינות ששערן אינו סמיך כשהיה.

חברת "פיליפ קינגסלי טריקולוג'יקל סנטר", המתמחה בטיפולי שיער ויש לה סניפים בניו־יורק ובלונדון, מסרה באחרונה על תגלית מפתיעה. לדברי החברה, חומר משתן ושמו "ספירונולאקטון", הניתן בדרך כלל על פי מרשם רופא בלבד, עשוי לעזור לנשים לשמור על שיערן.

הספירונולאקטון ידוע בכך שהוא מצמצם את פעילות הטסטוסטרון וההורמונים גבריים נוספים הפעילים, בכמויות קטנות, גם בגוף האשה. ידוע שהאלופציה – נשירת השיער המופרזת – נגרמת בשל רגישות להורמונים אלה.

בניסוי שנמשך שנה, נרשמה התרופה לשש נשים שהיו בטיפול של אנדוקרינולוג. הנשים, בגילים 30 עד 45, סבלו מנשירת שיער מוגדלת. אצל ארבע מהן נפסקה הנשירה לחלוטין, ואילו אצל השתיים האחרות, במפתיע, החלה גם צמיחה מחודשת. תופעת הלוואי היחידה שנרשמה לשימוש בספירונולאקטון היתה הפרעות קלות במחזור החודשי.

החוקרים הרחיבו את הניסוי וכללו בו 25 נשים נוספות, וכן 12 גברים מקריחים. הגברים מורחים את החומר כמשחה על המקומות המקריחים, שכן נטילה פנימית של התרופה עלולה לשנות את מאזן ההורמונים בגופם בכיוון "נשי" מדי. מנהל המחקר של החברה, מומחה השיער דיוויד קינגסלי, אומר: "לא גילינו את תרופת הפלאים שתצמיח שיער על קרחות, אבל ברור שלספירונולאקטון יש פוטנציאל, ושווה להמשיך ולבדוק אותו".

■ "לונג'ביטי" מיוחד ל"נשים"

נבואה המגשימה את עצמה

מחקר בארה"ב: חולים שמאמינים שהמחלה היא גורלם, משלימים איתה ומתים טרם זמנם

כשם שגישה אופטימית ורצון עז לחיות יכולים, לפעמים, להאריך את חיי החולים, כך יכולה השלמה עם הגורל או עם אמונה בנבואות שחורות לקצר חיי אדם.

למסקנה זאת הגיע הסוציולוג האמריקאי דיוויד פיליפס מהאוניברסיטה של מדינת קליפורניה. הוא ביצע מחקר מיוחד בעניין זה על אוכלוסיה גדולה של סינים תושבי קליפורניה.

על פי הרפואה והאסטרולוגיה הסינית, יש לשנה בה נולד האדם, השפעה על גורלו. כל שנה מתקשרת אצל הסינים לאחת מחמש הקטגוריות הבאות: אש, אדמה, מתכת, מים ועץ. כל אחת מהן מקושרת למחלה או למחלות מסוימות. לדוגמא: מי שנולד ב"שנת האדמה" יהיה על פי האמונה הסינית רגיש במיוחד לסוכרת ולסרטן השד. עקב אמונתם החזקה של הסינים בגורל הם מרגישים השלמה פנימית עם ה"גזירה". אמונתם היא זו שמכתיבה להם.

כדי לבדוק את השפעתה של השלמה זו, בחן פיליפס את תעודות המוות של 28,169 סינים־אמריקאים. את מידת דבקותם הדתית של האנשים העריך על פי ביצוע (או אי ביצוע) ניתוחים שלאחר המוות, האסורים על פי האמונה הסינית.

הוא גם השווה את הנתונים שקיבל מכל אדם סיני לנתונים של 20 לבנים שהיו מאותו מין. כן השווה בין סיבות המוות, שנת המוות וקטגוריית שנת הלידה.

ממצאיו של פיליפס היו מדהימים. סינים־אמריקאים שבגופם אובחנה מחלה ה"מנובאת" על־פי קטיגוריית שנת הלידה שלהם – אכן מתו חמש שנים מוקדם יותר מאלו מבין החולים באותה מחלה שנולדו בשנה עם סימן יחודי אחר (מבין חמש הקטגוריות שלעיל).

האנשים שאמונתם היתה העמוקה ביותר איבדו יותר שנים מחייהם מאשר הפחות מאמינים. לשם השוואה: בין הלבנים לא היה כל קשר בין שנת הלידה לתאריך המוות.

המסקנה: יתכן שהאמונה בצרות עתידיות מזרזת את התגשמותן.

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

הגלולה מונעת סרטן

נשים שלקחו גלולות למניעת הריון באופן קבוע, במשך לפחות שנה אחת, הקטינו בחצי את הסיכוי לחלות בסרטן הרחם בין הגילים 50 עד 64 – כך נמצא במחקר חדש, שתוצאותיו פורסמו בכתב העת הרפואי האמריקאי לענייני מיילדות וגניקולוגיה, "אובסטטריקס אנד ג'ינקולוג'י".

נגד יבלות

אם קניתם סנדלים חדשים לכבוד הקיץ, והם גורמים לכם ליבלות, אומרת לייה שור, מומחית ניו־יורקית לטיפולי עור, נסו את המתכון הבא: מועכים שתי תאנים ומערבבים בכף דבש. שמים על היבלת ומשאירים ל־20 דקות. לא רק שההרגשה היא נעימה, אלא שהתערובת גם עוזרת לריפוי היבלת.

■ "סלף", מיוחד ל"נשים"

סימפטום היו־יו

פחות מ־5% מצליחים לשמור על המשקל אליו הגיעו ■ הפתרון: שינוי כיווני מחשבה ואימוץ דרך חיים חדשה

מכנים אותו "סימפטום היו־יו" ומתכוונים למצב מתמשך של עלייה־ירידה־עלייה במשקל הגוף. כיום מתברר כי פחות מ־5 אחוז מהאנשים שכפו על עצמם דיאטה לשם הפחתה במשקל, אכן הצליחו לשמור על משקל נמוך לאורך זמן.

רופאים ומומחי תזונה, דיאטנים ואחרים הכריזו מלחמה על התופעה. כחלק מהמלחמה הזו יש כוונה להקים בכל רחבי ארה"ב מרכזים לתוכניות תזונה ולפיקוח על המשקל.

אחד המרכזים הראשונים בכיוון הזה הוא ע"ש תיאודורו ואן איטלי, הפועל כחלק מבית החולים סנט־לוק רוזבלט, במנהטן. הטיפול המוצע בו אינו מהיר וגם איננו זול. המטופלים נקראים לפגישות שבועיות עם רופא, דיאטן, פסיכולוג, פיסיולוג ומדריך להתעמלות.

הוגי הרעיון הזה טוענים כי הוברר ששיטת דיאטה שמתאימה לכולם אינה קיימת. יש להתמקד, לדעתם, באימוץ דרך חיים ולשנות את כיווני המחשבה של המטופל, להציע לכל אחד תוכנית יחודית שמותאמת לצרכיו באופן ספציפי.

אפילו הפרסומת מכירה בעובדה שלא הרעב האמיתי הוא הגורם לאכילת יתר. עד עכשיו אמרו: "אם אני יכולתי, גם את ואתה יכולים". היום כבר אומרים: "פעם אכלתי כשהייתי עצובה או כועסת. היום אני בוכה כשאני עצובה, נלחמת כשאני כועסת – ואוכלת אך ורק כשאני רעבה".

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

גרפולוגיה

לא הכל זורם

כתב זורם, ספונטני ומשוחרר. או עצור. נשלט ומבוקר

אחד הגורמים המהותיים ביותר, בניתוח כתב היד, הוא רמת השחרור/ כפיתה של כתב היד. ובלשון בני אדם: עד כמה הכתב זורם, ספונטני ומשוחרר, מתקדם בקלות וללא מאמץ – או עצור, כלוא, נשלט ומבוקר.

אנסה להסביר את הנושא דרך שלושה מכתבים: שרה, שכתב ידה משוחרר וטבעי; לאה, שכתב ידה עצור ונשלט; ושמוליק, שהוא מבוקר, שולט בעצמו והגיוני. להזכירכם, אנו יוצאים מנקודת הנחה שהדף הוא עולמו של הכותב, בזעיר אנפין, וש"התנהגות" הכותב על הדף מלמדת אותנו על התנהגותו במציאות.

אדם לחוץ נראה (בעיני הגרפולוג) לחוץ גם על גבי הדף. אדם נינוח, חופשי, שלוקח את החיים בקלות – יקח גם את משימת הכתיבה בקלות, הוא פשוט יזרום איתה, בחופשיות, ללא מאמץ.

שרה מרחפת על פני הדף בקלילות, בלי להעמיק יותר מדי ותרתי משמע: לא בחיים ולא בלחץ שהיא מפעילה עם העט על הדף. ואני מניחה שהתנהגותה של שרה באמת חופשייה, משוחררת, קלה ומסתגלת. היא גמישה, אנושית, אוהבת להיות במרכז – אבל יודעת את הגבול, ולא מעיקה ומכבידה יותר מדי. היא מאוד מוחצנת. היא זקוקה להרבה חברים, הכרויות, ידידים, פעילויות. את השמחה, העניין והטעם שבחיים – מעניקים לה אנשים אחרים. שימו אותה על אי בודד – והיא נובלת מיד. ולעומת זאת, שימו אותה במרכז של התרחשויות: מפגשי חברים, פסטיבלים, כמו חג העצמאות, תערוכות וירידים וסתם עבודה עם אנשים – והיא פורחת ונהנית.

ואילו לאה ושמוליק, המבוקרים, העצורים – ממש הפכים שלה. לאה כולמת בכוח את תגובותיה הספונטניות. מבפנים – היא תוססת, אנרגטית, חיונית – אך היא אינה מרשה לעצמה לנהוג בחופשיות. היא משקיעה אנרגיה רבה בבלימת רגשותיה, תגובותיה ואפילו מחשבותיה. משקיעה, אך לעתים קרובות מבוכות.

אגב, לאה, יצאתי מנקודת הנחה שאת איטרת יד ימינך, כלומר: שמאלית. אם את ימנית – הדברים שלהלן יקבלו היבט שונה מאוד. וחבל שלא ציינת זאת במכתבך. זווית הכתיבה השמאלית (של כתב ידך) מתבקשת כאשר כותבים ביד שמאל, אך היא דורשת מאמץ רב מהכותבים בימין.

גם שמוליק מבוקר ושקול – אך הוא הרבה פחות תוסס, הוא פחות אנרגטי, פחות סוער, ולכן, גם מלאכת הבקרה שלו על עצמו קלה לו יותר.

בעצם, אסור לאפיין את לאה במשפט אחד: תסיסה עצומה מבפנים, בקרה וניסיון לשליטה מבחוץ. לא תמיד היא מצליחה לשמור על מערכת בקרה זו בשלמות – ואז יוצאות לה תגובות סוערות, בלתי צפויות ובעוצמה רבה.

לאה לוקחת את החיים קצת יותר ברצינות מאשר שרה. היא שאפתנית, בעלת משמעת עצמית, ממוקדת ומכוונת את כוחותיה למטרות שהיא מציבה לעצמה.

בדרך כלל היא פעילה, סוערת ואנרגטית. מעבר לכך, מצבים של בטלה, ואקום ופנאי אינסופי, מכניסים אותה לתרדה. את צריכה להיות עסוקה, כל הזמן, גם פיזית, גם רגשית וגם אינטלקטואלית.

נסו לדמיין: אם צד שמאל של הדף מייצג את החברה, את העולם החיצון – מי יגיע אליו ראשון, שרה או לאה? שרה זורמת, מתקשרת בקלילות, אוהבת אנשים וזקוקה לחיבתם בחזרה, מעריכה עצמה, מחפשת תשומת לב – אבל הכל, "מתגלץ'" לה בקלות, ללא מאמץ, לחץ ומתח.

ושמוליק – כתב ידו שבה את לבי ברצינות, באיפוק ובהיגיון המסתירים רגשנות ורגישות, אנושיות וערכי מוסר, צורך נואש באהבה וקשר. שמוליק, תנוח עליך דעתך, אתה תהיה חבר, בעל, אבא מקסים – עליך רק ללמוד להניח לזה לקרות – ולהינות מזה.

שרה כותבת שש מלים בשורה. שמוליק – 15. אם הזולת מחכה לנו בצד שמאל של הדף, קל לנחש מי יגיע אליו קודם. שרה אוהבת את עצמה – שמוליק כל הזמן מבקר את עצמו. צנזור קשוח, בעל מוסר נוקשה במקצת, דרישות גבוהות, שכלתני ותובעני רכוב על גבו – ולא מרפה. אסור לעשות שטויות, אסור ליהנות מבידור קל ושטוט, הנאות הגוף פחותות בערכן ואולי אפילו קצת מסוכנות ומאיימות.

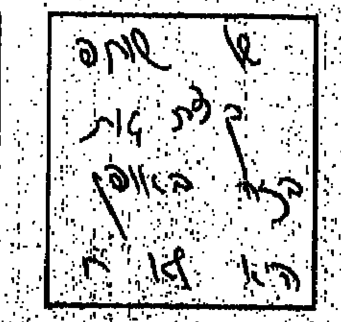
שמוליק, אין לי ספק שאתה יכול להיות בן זוג מעמיק, מעניין, רגיש ומבין. אך העמידה הזו על המשמר חונקת כל שביב של שמחת חיים, ממיתה את הקלילות, את ההומור והופכת אותך ל"כבד". אתה חוזר ודש, וייתכן שאתה נתפס על ידי הסביבה כנודניק וטרחן.

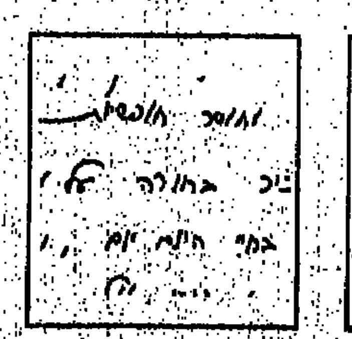
עליך ללמוד איך להרפות, להגיע לנינוחות, לקבל את הדברים כמות שהם. טיפול קבוצתי, פעילות גופנית מוגברת, תחביב בו תרשה לעצמך לאבד שליטה (מוסיקה, ריקוד וכו') – כל אלה יעזרו לך להשתחרר מהר יותר. אם כי גם בלעדיהם החיים וההתבגרות יעשו את שלהם. אבל חבל על הזמן, לא?

תודה על מכתביכם, המציפים אותי. אין באפשרותי לענות מיד על כולם. אני בוחרת בכל פעם בכמה. כתבו אלינו – אם אתם מתלבטים במשהו – על גבי דף חלק, 20 שורות (מהלב, מראש), בעט כדורי ועל גבי מצע של כמה דפים, וחתמו. הפרטים הנדרשים לנו: שמות, אם, גיל, מין והיד הכותבת. הכתובת: מדור גרפולוגיה, מוסף "נשים", מעריב, קרליבך 2 תל אביב 61200

■ טובה מלמד, גרפולוגית

שרה


לאה


שמוליק

דיאטה לאשה עובדת

קלוריות

גם אם את עובדת ואת נמצאת שעות רבות מחוץ לבית, זו לא סיבה להזניח את עניין התזונה, כי אכילה לא נכונה עלולה לגרום נזקים חמורים לגוף ■ צריך לתכנן סדר יום שיתאים בדיוק לשעות העבודה שלך, לאכול מזונות מכל קבוצות המזון, ולא להגיע אף פעם למצב של רעב ממושך ■ כמה עצות לנשים עובדות, ותפריטים לדוגמא

ליאורה חוברה

אשה עובדת צריכה למלא בדרך כלל שתי משרות: לעבוד, לעמוד בלוח זמנים, בעומס ולהתקדם במסלול המקצועי שלה, ובמקביל לתפקד כרעיה ואם. קצב החיים המטורף של שנות ה־90 מקשה עלינו, והתוצאה הבלתי נמנעת היא שתחומים מסוימים בחיים יסבלו מהזנחה. למשל, לא פעם מוותרים על פעילות גופנית ותזונה נכונה. הנזק שנגרם מהזנחה זו לא נראה מיד על פני השטח. בדרך כלל הוא בא לידי ביטוי בטווח הארוך. אשה שלא תדאג לעצמה ולגופה, תשלם את המחיר ובסופו של דבר יפגע הדבר בתפקודה בעבודה ובבית. חוסר איזון תזונתי עשוי לגרום לתופעות רבות.

אחת הבעיות שנשים רבות מתמודדות איתן היא בעיית ההשמנה. לידות, חוסר פעילות גופנית ודיאטות רבות, כל אלה יחד או לחוד הופכים את המאבק בשומן לקשה ומורכב. דיאטות כאסח, משקאות פלא וכו', מאפשרים ירידה במשקל לטווח קצר אבל רק מגדילים את הבעיה לטווח הארוך.

גם אשה המצליחה לשמור על משקל תקין עושה זאת לפעמים במחיר גרימת חסרים תזונתיים רבים. החסרים התזונתיים עלולים להיגרם במספר מישורים: הידללות מאסת העצם (בריחת סידן – אוסטיאופורוזיס), אנמיה, הידללות רמת הוויטמינים והמינרלים (למשל, אבץ, ויטמין C, סלניום ומגנזיום), שנגרמת כתוצאה ממצבי לחץ. הידללות זו מתבטאת בסימני מחסור כמו תשישות, נשירת שיער, פצעים בפה, נטילת גלולות למניעת הריון, הריונות, הנקה, כל אלה גורמים לדרישה מוגברת בחומצה פולית, ויטמין B6 וויטמין C.

העלייה בגיל גורמת לדרישה מוגברת באנטי־אוקסידנטים (חומרים נוגדי חימצון) שמאיטים הזדקנות, מקטינים סיכוי למחלות לב וכו') כמו ויטמין E, ויטמין A, סלניום וויטמין C. מיעוט שתייה גורם להתייבשות – מה שיגרום לכאבי ראש, דלקות בדרכי השתן (להן חשופות במיוחד נשים), עצירות ואף סחרחורות והתעלפות. מזון שאינו מכיל סיבים עשוי לגרום לעצירות.

נשים שבנוסף לכל האמור לעיל סובלות מבעיה בריאותית מסוימת כמו סוכרת, יתר לחץ־דם, כמות שומנים גבוהה בדם וכו', צריכות התייחסות תזונתית. גם לבעיה הרפואית.

שמירה על איזון

מתוך כל זה, אפשר להבין עד כמה חשוב לאזן את התפריט והרבה ניתן בעזרת הקפדה על [illegible] עקרונות. אם בונים תפריט המבוסס [illegible] עקרונות הבאים, הדבר הופך תוך זמן [illegible] ולא קשה להמשיך בדרך זו.

[illegible] לשמור על סדר יום מסוים שמתאים [illegible] באופן ספציפי. למשל, אשה [illegible] עבודה מפוצל תוכל לבוא [illegible] ארוחת צהריים. מי שעובדת [illegible] את סדר הארוחות בהתאם [illegible] משמרת לילה – אכילה בלילה [illegible] אשה שמקום העבודה שלה [illegible] עיקרית מסודרת ומזינה [illegible] לות במשך היום, ואת [illegible] בבית.

[illegible] על גיוון, כלומר לצרוך בכל [illegible] קבוצות המזון: פירות [illegible] עשירים בפחמימות (לחם, [illegible]), מזונות המכילים חלבון [illegible] חלב), מזונות המכילים [illegible] בלתי רווי (שמנים בסלט, [illegible] ים, פיצוחים לא קלויים) [illegible] בתוך כל קבוצה. למשל, [illegible] של פירות, ולא להתמקד [illegible].

[illegible] לרעב הנמשך שעות [illegible] לעייפות, חוסר ריכוז, [illegible] של דבר לאכילה ללא ביקורת. לכן [illegible] היומי צריך לכלול חטיפים כארוחות [illegible] (פרי, יוגורט, קרקר עשיר בסיבים, פרי [illegible], חופן שקדים).

■ כדאי לבנות את התפריט מארוחות קטנות, בערך כל 3–4 שעות. גם ארוחת חטיף נחשבת ארוחה.

אם אפשר, רצוי להקצות זמן לכל ארוחה וליהנות מהאוכל.

■ להכין תחליפי ארוחות לשעת הצורך במקום העבודה. מרקים או מנות המבוססות על אטריות והכנה מהירה, קופסת טונה וירקות חתוכים.

■ לדאוג למלאי של ארוחות מהירות הכנה גם בבית, למקרה שהזמן לא מאפשר בישול מורכב (יש היום מבחר גדול של ארוחות קפואות מסוגים שונים, גם דלות קלוריות).

■ לכלול בתפריט נוזלים בכמות של 10–12 כוסות ביום, רצוי ללא סוכר. למשל, מים, משקאות דיאטטיים, מרק דל קלוריות. חשוב להגביל את כמות הקפאין הנצרכת ביום (קפה, תה, קקאו, קולה) ולזכור שגם חלב מכיל קלוריות (100 קלוריות לכוס).

■ אם יש צורך, ורק לאחר התייעצות עם איש מקצוע (דיאטנית קלינית), אפשר להוסיף ויטמינים ומינרלים. חשוב: אין לעשות זאת על דעת עצמכם, כי בחלק מהמקרים עלול להיווצר עודף.

■ למי שחשוב לשלב בתפריט חטיף מתוק, עדיף לבחור מהמתוקים הבאים (כל אחד מכיל כ־100 קלוריות):

2 עוגיות, 2 פרוסות לחם דל קלוריות מרוח בריבה או דבש, כוס גלידה. רצוי לא להיגרר לעוגות, שהן עתירות קלוריות מאוד. כחטיף מלוח כדאי לבחור פופקורן (40 קלוריות לכוס) או בייגלה (70 קלוריות לכוס).

■ כאשר יש צורך בדיאטת הרזיה רצוי להיוועץ בדיאטנית, שתרכיב תפריט שיכיל את כמות הקלוריות שתאפשר ירידה במשקל אבל עדיין תשמור על איזון תזונתי.

ארוחות לדוגמא

להלן מספר דוגמאות לארוחות במשך היום. ניתן לשלב אותן בכל תפריט שתבחרי:

■ **ארוחת בוקר: (120 קלוריות)**
שתייה חמה ללא סוכר
פרוסת לחם חי דל קלוריות + גבינה 5% מועשרת בסידן
ירקות טריים

■ **ארוחות ביניים (כל אחת מכילה 150 קלוריות)**
פרי + יוגורט לא מתוק או פרוסת לחם חי + טונה או פרוסת פסטרמה או יוגורט "דיאט" + 6, 7 שקדים לא קלויים.

■ **ארוחה חמה, בשעה המתאימה מבחינת סדר היום (מכילה 400–600 קלוריות, תלוי בכמות ובצורת הבישול)**
¼ עוף בלי עור או 150 גרם דג בתנור או קופסת טונה או 120 גרם גבינה 5% + ביצה
פרוסת לחם חי או תפו"א אפוי או 3–4 כפות אורז או אטריות
מרק ירקות או סלט ירקות

■ **ארוחה קלה, אפשר כארוחת ערב (150–200 קלוריות)**
פרוסת לחם דל קלוריות עם פרוסת פסטרמה או 2 כפות חומוס
לבן או ביצה
סלט + כפית שמן זית

"הם אוכלים כי הם שמנים"
רזים ונעים - תוכנית הרזיה אישית, חדשה, המשלבת מדע ורפואה
קטורה מקום של רפואה ותנועה שלמה
ככר מלכי ישראל 6 ת"א, טל. 03-6969612

בגלל הקיץ

בקיץ חשוב להקפיד על ניקוי העור ולטפל במסכות ■ כדאי להחליף את קרם הגוף בתחליב על בסיס מים, ורצוי שיהיו בו חומרים מרגיעים ■ חשוב להשתמש במסנני קרינה ובתכשירי לחות. לעבור לשימוש במייק־אפ קליל ובגרסא קלה יותר של הבושם האהוב ■ עצות בענייני יופי וטיפוח, לכבוד הקיץ שכבר התחיל

ג'ני פרנקו

הקיץ כבר כאן ואנחנו ליקטנו מספר עצות כיצד להתכונן לקראתו. חנה בראונר המדריכה הראשית של גרלן: "יש נשים שבעונת החורף לוקות בעור עייף. זה קורה בגלל טיפול לא נכון או שימוש במוצרים שלא מתאימים למצב העור. בתקופת המעבר ולקראת הקיץ, נשים שלא טיפלו נכון בפנים מתחילות לסבול מבעיות כמו יובש יתר, או עור שמשתמן ללא סיבה נראית לעין, או עור 'עייף', עם עיגולים כהים מסביב לעיניים.

"בקיץ נשים זקוקות לשני דברים עיקריים: מסנני קרינה וקרם לחות. כיום מרבית חברות הקוסמטיקה הגדולות מוסיפות מסנני קרינה לתכשירי הלחות ליום. חשוב לחפש במוצר גם מרכיבים שמגינים כנגד הרדיקלים החופשיים שנגרמים מקרינה ומזיהום סביבתי כמו ויטמין E.

"כשמדובר בלחות, בקיץ עוברים לתחליב שנספג טוב יותר, וכדאי לחפש מוצר שמשמר לחות לזמן ארוך, עד 12 שעות, כך שאם מורחים אותו בבוקר ובערב יש כיסוי של 24 שעות שבהן העור נמצא ב'אמבטיית מים' ומקבל לחות.

"אחד מהחומרים היותר פופולריים לשמירת הלחות הוא חומצה הילארונית, שפותחה במכון ויצמן, ונמצאת כיום במרבית התכשירים של החברות הגדולות. מולקולה אחת של חומצה הילארונית לוכדת 20 אלף מולקולות של מים בתוך העור, ולכן ריכוז גבוה של החומצה ישמור על לחות מירבית בתוך העור".

תחליב גוף קליל ומרגיע

"גם הגוף זקוק לטיפול לקראת הקיץ", אומרת איריס דור־רוקח המדריכה הראשית של קלרינס, "בחורף הגוף צובר שכבה קרנית חיצונית עבה יותר, שאותה כדאי לקרצף ביסודיות, כולל המרפקים, הברכיים והעקבים. טיפול יסודי עם פילינג גרגירים יכין את הגוף לקראת שיזוף אחיד, וימנע כתמי פיגמנטציה באזורים שבהם יש שכבה עבה. התכשירים לשיזוף עצמי יתנו גוון אחיד ויחזיקו מעמד לאורך זמן על עור רענן.

"בקיץ רצוי גם לעבור לתחליב גוף על בסיס מים, שהוא קל ונספג יותר בקלות מקרם גוף, ולחפש תכשירים המכילים תמציות מרגיעות כמו בבונג, אלוורה, ג'ינסינג וכו', כדי להרגיע את העור. כדאי להעדיף תכשיר שמגיע בג'ל בגלל שהוא קל, נספג מהר, לא שמנוני ומצנן את הגוף. בקיץ רצוי גם להשתמש בדיאודורנט נטול ריח. כשאזור בית השחי חשוף, הריח מתנדף עם הזיעה והריאקציה יוצרת ריח לא נעים שמתערבב עם הבושם".

דור־רוקח מזכירה גם שחייבים למרוח את אזור הכתפיים, הצוואר והזרועות בתכשירים חוסמי קרינה, כי בארץ נחשפים לשמש גם בדרך לעבודה וממנה, לכן רצוי להגן גם על אזורים אלו כמו שמגינים על הפנים.

"כיום אפשר למצוא מגוון תכשירים שאמורים להפחית צלוליטיס (רקלאור, קלרינס, דיור) לאלו שצברו שכבה מיותרת בחורף באזור הישבן. התכשירים האירופאים מכילים קפאין שנמצא במחקרים שונים כתורם ממיס שומנים".

טיפול באזור העיניים

דורית וירבסקי מנהלת ההדרכה של קבוצת אינטרקוזמטיקה (לנקום, הלנה רובינשטיין, לוריאל) אומרת שהיא אינה מאמינה בטיפולים מיוחדים לפי עונות השנה אלא לפי מצב העור. "לכל עור יש את הדרישות הספציפיות ואותן צריך למלא. לדוגמא, אשה בת 60 עם עור יבש ונטייה להזעה בקיץ, לא צריכה להשתמש בקרם כבד ושמן, אלא בתחליב קל נטול שומן עם מרכיבי לחות עשירים. בתקופות מסוימות, כמו לאחר לידה, במצבי מתח, אחרי חופשת סקי או חופשת קיץ ליד הים או הבריכה, יש צורך בטיפול מאסיבי של החדרת לחות, חומרים מעכבי הזדקנות, הזנה וכו'. קרם לחות מורחים כל השנה בסוף היום כאשר ואת אני ממליצה למרוח אפילו שלוש פעמים ביום כי העור זקוק ללחות כל הזמן".

וירבסקי ממליצה גם להשתמש בקביעות במסכות. "יש כיום מסכות שמשך השהייה שלהם על העור קצר, בין 3־10 דקות. כל אשה, ואפילו מי שאורח החיים שלה אינטנסיבי ביותר, יכולה כשיגרה השבועית שלה לטפל בעור הפנים על ידי מסכה שמטהרת את העור (פילינג עדין מאוד) ומיד לאחריה למרוח מסכת לחות. כלומר, בקיץ כאשר חוזרים הביתה מהפיח, החום והזיהום, אפשר בתוך 6 דקות לנקות ולהזין את העור".

מגיסיונה הרב, מספרת דורית, שנשים בארץ נפגעות בעיקר באזור העיניים וכבר מגיל צעיר. "מי שרואה את התחלת הקימטוטים סביב העיניים כדאי שבקיץ תעבוד נקודתית עם מסכות מיוחדות לעיניים שהן נטולות בושם וצבע. במסכות לעיניים צריך להשתמש כבר מגיל צעיר כי בהשוואה לנשים אירופאיות המודעות אצלנו לאיזור העדין הזה נמוכה וזה חבל".

לדעת וירבסקי ההבדל הגדול בין העונות נמצא בתחום המייק־אפ. למזג האוויר יש השפעה על הצורך בשינוי סוג המוצר שבו משתמשים. "הלקוחה הישראלית מאופיינת בכך שבקיץ היא משתמשת פחות בבסיס איפור. התכשירים שמיועדים לעונת החורף מעניקים שכבת כיסוי עבה יותר ודווקא בעונה החמה יש צורך לעבור לתכשיר קל שמיועד לעונת הקיץ. מריחת בסיס האיפור מגינה על העור בפני איבוד לחות, משמשת מגן נגד הקרינה והזיהום, תוך מתן צבע וגוון אחיד לכל אזור הפנים. מרבית התכשירים היום מכילים חומרי לחות וחלקם מכיל גם מסנני קרינה".

ריחות קיץ

יעקב ברנר מהנדס כימאי, מנכ"ל אלפא קוסמטיקה ממליץ בקיץ להשתמש בדיאודורנטים שאינם אנטיפספירנטים: "פעילות הזיעה של הגוף חייבת להתבצע וכאשר חוסמים את הזיעה בבית השחי היא תתפרץ במקומות אחרים בגוף.

"בנושא הבישום ידוע כיום שהבדלי הריחות בין אשה לאשה קשורים לתמציות הגוף ולא לצבע העור. בושם מטבעו הוא חומר מתנדף כאשר הוא בא במגע עם החמצן שבאוויר. הבושם בנוי בצורת פירמידה: בסיס, גוף וראש, כשהמרכיבים מתנדפים בהדרגה. בקיץ התהליך מהיר יותר בגלל החום, לכן כדאי להתבשם כמה פעמים ביום.

"נשים ששומרות על נאמנות לבושם אחד יכולות להשתמש בחורף באו־דה פרפיום ובקיץ לעבור ל־או־דה טואלט, הגרסא היותר קלילה של הבושם.

"תופעה נוספת שיש בקיץ היא החדרים הממוזגים שבהם קשה להריח את הבושם ויש נטייה להזליף בושם כבד או כמות גדולה. כאשר יוצאים מהחדר הריח פורץ לפעמים ברמה לא נעימה. במקרים כאלה עדיף להשתמש בניחוח קליל ולרענן את הבושם רק כשהייה ממושכת בחדר ממוזג.

"הריחות הרעננים לקיץ מבוססים על פרי הדר, ריחות יער ירוקים (עלים וצמחים), מנתה, לבנדר ווניל". ■

צילומים: "לונג'ביטי"

כמה מסודות הנעורים של נשים מפורסמות, שמצליחות להיראות צעירות בהרבה מגילן

גבירות נצחיות

הירחון "לונג'ביטי" שאל כמה סלבריטאיות הנראות צעירות (בהרבה) מגילן, מה סוד המראה הזוהר שלהן. התשובות היו די מפתיעות, לפעמים ■ ג'רי הול, דוגמנית, אשתו של מיק ג'אגר: "מגבת ספוגה מי קרח, מסיבה טובה, אור צח, בגד הדוק של מעצבי־צמרת, והילדים שלי" ■ ראקל וולש: "שיעורי יוגה ומדיטציה, וויטמינים A, C, D, E" ■ כריסטי ברינקלי, דוגמנית, אשתו לשעבר של בילי ג'ואל: "סוס־רכיבה טוב, מים מינרליים של אוויאן, קרם נגד שמש, עשב ושמו פוטי (שתורם לחידוש הרעננות ולאריכות ימים), והמשפחה שלי" ■ ז'אקלין סמית: "אמבטיית חמה, מסאז', קרם נגד שמש, הרגלים טובים בתחום הכושר והפעילות הגופנית, והתמיכה של המשפחה".

■ "לונג'ביטי", מיוחד ל"נשים"

חמישה שלבים בדרך אל היופי

טיפוח אזור העיניים והצוואר, שמירה על תספורת נוחה ומחמיאה, הדגשת החלקים היפים שלך, הגנה מפני נזקי השמש ויציבה נכונה – כל אלה יאפשרו לך להיראות הרבה יותר טוב, בהרבה פחות מאמץ

צילום: נלי שפר

1

הקדישי תשומת לב מיוחדת לאזורים מיוחדים. החליטי לטפח את האזורים הרגישים ביותר בגופך – העיניים והצוואר. העור שסביב העיניים הוא העדין ביותר בכל הגוף, והוא פעיל במשך כל שעות היום – מצמוצים, עפעופים, כיווצים, והתקמטות כללית. בסוף היום האזור הזה עייף במיוחד. אחד הדברים הראשונים שצריך לעשות בסוף היום הוא לרענן את אזור העיניים בעזרת קומפרס קריר. בקיץ – מטלית טבולה במי קרח, ובחורף – מטלית טבולה במי ברז קרים, או התזת מים על הפנים.

הצוואר הוא אזור אחר שבו העור דק מאוד. שני תרגילי הצוואר הפשוטים הבאים מועילים למלחמה נגד כוח הכובד:

תרגיל ראשון: שכבי על המיטה על הגב, והניחי לראשך להישמט מעבר לקצה המיטה. ואז פשוט הרימי והורידי את ראשך מעלה מטה 20 או 30 פעם. תרגיל שני: התיישבי זקופה וחייכי חיוך גדול ורחב בפה פתוח. זה גורם להפעלת שרירי הצוואר, בנוסף לשרירי הפה. עשי את זה לפחות 30 פעם.

ועצת טיפוח אחרונה. בכל פעם שהדבר עולה בדעתך, תני לעור העיניים והצוואר פינוק אמיתי בעזרת מסכת לחות. הקפידי ללכת לישון כשפנייך נקיים לחלוטין מאיפור. וכשאת מנקה אותם, עשי זאת בעדינות.

2

עשי לך תסרוקת שתוכלי לחיות איתה. הסתפרי כך שתוכלי לטפל בשיערך באופן יומיומי בקלות, ובקרי בקביעות במספרה, כדי לרענן את התספורת כך שהיא תישאר תמיד בריאה וניתנת לשליטה.

כשאת עומדת להחליט איך לעצב את שיערך, יש שני דברים עיקריים שעלייך לעשות. האחד הוא לבחור תסרוקת שתחזיק מעמד בשיער שלך, על תכונותיו המיוחדות. השני הוא לבדוק בצורה ריאליסטית, כמה זמן את רוצה להקדיש בכל יום לטיפול בשיער.

תספורת שתעשה חיים קלים למישהי שיש לה שיער סמיך ומתולתל, יכולה לעשות את המוות למישהי שיש לה שיער דק וחלק – ולהיפך. אפילו התספורת המושלמת ביותר צומחת בסופו של דבר וכבר לא נראית אותו הדבר אחרי כמה שבועות. ריענון על ידי גזירה של סנטימטר אחד באורך יכול לחדש את התספורת ולעזור לך לשמור על שיערך תחת שליטה.

3

הדגישי את הצדדים החיוביים שלך. למדי לאהוב את עצמך. אנחנו מבזבזות יותר מדי זמן במחשבה על מה שלא בסדר בחיים שלנו ובהופעה שלנו. לכל אחת מאיתנו יש משהו מיוחד – משהו יפה, אפילו יפהפה, אם תרצו. הקונץ הוא להקדיש את הזמן הדרוש כדי לגלות את מה שנפלא אצלך ואז לטפח אותו.

4

התגונני מפני נזקי השמש. מרחי את פנייך בקרם הגנה בכל פעם שאת יוצאת מהבית. זו ההחלטה החשובה ביותר שאת יכולה לקבל לטובת מראה העור שלך וגם למען בריאותו. הרבה יותר קשה לתקן את נזקי השמש מאשר למנוע אותם מלכתחילה. אם את יודעת שצריך להיזהר אבל את פשוט שוכחת, קני קרם לחות שיש בו כבר מקדם־הגנה גבוה נגד שמש, ואל תשכחי למרוח בו את פנייך חצי שעה לפני שאת יוצאת מהבית.

5

הקפידי על היציבה. ליציבה יש חשיבות עצומה, גם במבחינת ההופעה וגם מבחינת הביטחון העצמי. יציבה גרועה עלולה לגרום לכך שאנשים יראו אותך כחסרת אנרגיה או ביטחון עצמי וגורמת לך להיראות מבוגרת יותר. לעומת זאת, אם יש לך יציבה טובה, ואת מתהלכת בראש זקוף, כתפיים נינוחות וחזה מורם ופתוח, שפת הגוף שלך אומרת לאנשים אחרים שאת אדם בעל ביטחון עצמי והם יראו אותך באור חיובי יותר.

■ "פריבנשן" מיוחד ל"נשים"

איפור לכל היום

אם את מתאפרת לקראת יום ארוך במשרד, או ליום פעילות מחוץ לבית, את זקוקה לאיפור שיישמר הרבה זמן. איך עושים את זה

■ קרם בסיס
מתחילים במריחת קרם לחות, רצוי לא שומני, על בסיס מים, לאחר חלוף שתיים־שלוש דקות והחומר נספג היטב בעור, מורחים את קרם הבסיס. רצוי שלפחות אחד משני החומרים הללו יכיל מסנן קרני שמש. כשיוצאים ליום שלם מחוץ לבית, רצוי להוסיף שכבת נוספת של קרם הגנה שקוף כנגד שמש.

■ מוהלת
איבוק כל הפנים והאיזור החשוף של הצוואר והמחשוף מקבע את השפעת קרם הבסיס ומאריך את משך הזמן שהאיפור בולד מחזיק מעמד.

■ סומק
סומק שהוא תערובת של קרם ואבקה, הוא הטוב ביותר. הוא לא נוזלי מדי אבל גם לא אבקתי לגמרי. למריחת הסומק כדאי להשתמש בספוגית איפור או מברשת ולא בכריות האצבעות.

■ איפור עיניים
כדאי להתחיל עם צללית בסיס, המונעת "מריחה" של הגוונים השונים. השימוש בעפרון להדגשת קו העפעף מומלץ. אם משתמשים במסקרה, חשוב שתהיה חסינה בפני מים ולחות.

■ איפור שפתיים
לפני שמתחילים לצייר את השפתיים בעזרת עפרון איפור, רצוי למרוח עליהן קרם הגנה שקוף ולא שמנוני מדי, עם חוסמי קרינה. ככלל, לאחר תיחום השפתיים מגיע שלב השפתון: שפתון מאט מחזיק מעמד על השפתיים לטווחי הזמן הארוכים ביותר.

■ "סינגר מדיה", מיוחד ל"נשים"

התעמלות רטובה

תרגילי התעמלות בתוך המים בבריכה. למה זה טוב? מכמה סיבות: קודם כל, התנגדות המים לתנועה עוזרת להאטה בתהליך בריחת הסידן ומחזקת את השרירים תוך זמן קצר ■ שנית, נוח יותר לבצע את התרגילים, הגוף קל יותר ■ והסיבה השלישית, החשובה לא פחות: בתוך המים לא סובלים מחום, ו פשוט נעים ■ לאה יעקובוביץ, מאמנת כושר בבית הספר למאמנים בווינגייט, מדריכה בשיטה ואפילו כתבה עליה ספר

ג'ני פרנקו

לאה יעקובוביץ מעבירה את שיעורי ההתעמלות שלה בבריכה מלאה מים כשהיא ותלמידיה לבושים בגדי ים. יעק 41, מחברת הספר "פעילות גופנית במים" בהוצאת וינגייט", היא מאמנת כושר בבית הספר למאמנים ומנחה לשעבר את פינת ההתעמלות בתוכנית "ישראל". את הספר כתבה לאחר שרצתה לחקור לעומק את ההתעמלות במים וגילתה כי אין בנמצא חומר כתוב.

"לפני כעשר שנים שמתי לב שאנשים לא מגיעים ל התעמלות כשמזג האוויר חם, בגלל חוסר יכולת ו חר פעמי החלטתי להעביר את השיעורים מהאולם הניסיון הפך מהר מאוד לסיפור הצלחה. במשך השנים הנושא לעומק ופיתחתי תרגילים, וכאמור כשגיליתי ש כתוב בנושא, ישבתי לכתוב את הספר". בספר, שנבדק ידי מכון וינגייט, מובאים 200 תרגילי התעמלות, ועורוכים בפרקים לפי שרירי הגוף. פרק נוסף נספר תרגילים שאפשר לבצע עם תינוקות וילדים בבריכה.

"התרגילים מיועדים לכל הגילים", אומרת יעקובוביץ לציין שהם יכולים להיעשות גם על ידי אנשים שלא לשחות".

תרגילי חימום לפני השחייה

"במים כוח המשיכה מתבטל והגוף שלנו מאבד (כאשר כ־90 אחוז ממשקלו", היא מסבירה. "העובדה הזאת מפחיתה העומס על המפרקים ומאפשרת תנועה קלה. המתעמלים יכולים לבצע מגוון רחב של תנועות שקשה לבצע על מכל מיני סיבות כמו בעיות יציבה, כאבי גב ופרקים, וכד'.

"מכיוון שצפיפות המים גדולה מצפיפות האוויר ביצוע התרגילים במים מופעל לחץ נגד האינו ההתנגדות לתנועה חשובה בשני מישורים: יצירת עומס – דבר התורם להאטת בריחת הסידן ומניעת אוסטיאופורוזיס לחיזוק השרירים בפרק זמן קצר יחסית.

"יתרון נוסף הוא העובדה שבמים אנחנו לא מרגישים העלייה בחום הגוף (למרות שהיא קיימת) ואנשים שנוטים יותר מרגישים נוח בזמן הפעילות".

אפשר להתעמל לבד ללא מדריך במים?

"בוודאי. אני ממליצה למי ששוחה לבצע כמה תרגילים לפני השחייה כתרגילי החימום. ראשית לחמם את הגוף תוך הגברת הקצב בתוך המים. אחר כך מרימים כמה פעמים הברך גבוה לפנים ומורידים, ואותו דבר ברגל השנייה. עומדים בפישוק קל ומציירים מעגלים גדולים לפנים עם לצדי הגוף. את התרגילים המודגמים בתמונות אפשר להגביר את הכושר, לחזק שרירים ולחטב את הגוף.

"וכמובן, צריך לזכור שכמו בכל פעילות גופנית, מי ש מבעיות כלשהן כדאי שיתייעץ קודם עם רופא".

★ את ספר התרגילים אפשר לרכוש במכון וינגייט 09-639494) במחיר 22 שקל.

התרגילים צולמו מחוץ למים כדי שיהיו ברורים. מבצעים אותם בבריכה כשהמים מכסים את הגוף עד לגובה האיבר שעליו עובדים. יש לחזור על כל תרגיל 10 פעמים. תרגילים המתוארים לצד אחד יש לבצע גם בצד השני. מומלץ לבצע אימון כזה שלוש פעמים בשבוע.

■ תרגילים לחיזוק שרירי החזה והזרועות: 1. עומדים בכיפוף קל, יד כפופה לצדי הגוף. מיישרים את היד לאחור ומחזירים. 2. עומדים בפישוק, הידיים כפופות לצדי המותניים וכפות הידיים מאוגרפות. מיישרים את הידיים לפנים בזו אחר זו בתנועה סיבובית (תנועת אגרוף). 3. עומדים בכיפוף קל, ידיים לצדי הגוף. מעבירים יד לפנים והשנייה לאחור ברצף.

■ תרגילים לחיזוק שרירי הירכיים והעכוז: 4. צד ימין פונה לקיר, יד ימין אוחזת במעקה. מרחיקים את רגל שמאל הצדה ומורידים. 5. צד ימין פונה לקיר, יד ימין אוחזת במעקה. מעבירים את רגל שמאל לפני רגל ימין ומחזירים. 6. צד ימין פונה לקיר, יד ימין אוחזת במעקה. מרימים רגל שמאל כפופה הצדה וממצב זה מבצעים הרמות קטנות עם הרגל כלפי מעלה.

הדגמת תרגילים: לאה יעקובוביץ ■ בגד ים: גדעון אוברזון ■ איפור: תמי חיננרי ל"ג'נס קוסמטיקס" ■ צילום: אירית זילברמן ■ צולם במועדון הספורט "כפר המכביה"

אספירין מסוכן לילדים

רופאה אמריקאית גילתה כי מתן אספירין לילדים חולים עלול לגרום להם למחלת ילדים מסוכנת

העולם חייב לא מעט לרופאה אמריקאית נחבאת אל הכלים, שבזכותה ניצלים כיום חייהם של ילדים רבים. היא גילתה את העובדה המדהימה כי מתן טבליות אספירין לשם הורדת חום, הוא לעתים צעד שגוי.

האספירין אופנתי כיום. מחקרים רבים מצביעים על יעילותו בטיפול בחולי לב. מדברים על כך שהוא טוב גם לריפוי מחלות אחרות ואפילו כטיפול בבעיות עקרות. אבל לא רבים יודעים שהאספירין טומן בחובו גם סכנות – ואחת מהן התגלתה על ידי רופאה, ד"ר קרן סטרקו שמה.

אם נתבונן היטב באותיות הקטנות שמודפסות על העלון לצרכן שמצורף לאריזות האספירין, או על אריזות האספירין (וכך זה אמור להיות בכל העולם), נקרא שם את המלים הבאות: "אין לתת אספירין לילדים ולמתבגרים עד גיל 20, כשמדובר במחלות מלוות בחום". הסיבה לכך רצינית ביותר: אספירין שניתן לילד החולה במחלה נגיפית כמו שפעת או אבעבועות רוח, עלול לגרום סיבוך קשה ובלתי ניתן לריפוי. לסיבוך קוראים "תסמונת ריי". בזכותה של ד"ר סטרקו, כיום יועצת לחברת הביוטכנולוגיה הגדולה ג'נטק בקליפורניה, נזהרים כיום הרופאים וכך נמנעת המחלה הקשה הזו.

לפני 30 שנה זיהה ד"ר ריי את התסמונת הנקראת על שמו. זוהי מחלה התוקפת ילדים מתחת לגיל 15. היא מתחילה בהקאות ועוברת לנזק מתקדם במערכת העצבים המרכזית ובכבד. כ־50 אחוז מהחולים, נפטרים. סטטיסטיקה אמריקאית: ב־1977 חלו בתסמונת ריי 2,300 ילדים אמריקאים ושליש מהם מתו.

בארה"ב וגם במדינות רבות אחרות בעולם (וכמובן ישראל) היה נפוץ מאוד מתן אספירין לילדים חולים לשם הורדת החום. הגיעו הדברים עד כדי כך שעל כל מדפי המרכולים בארה"ב הופיעו גרסאות שונות של "בייבי אספירין", בטבליות לעיסה קטנות ומושכות בצבען העדין ובטעמן המתוק. קנו אותן שם ללא מרשם רופא.

אבל היו רופאים שחשדו שקיים קשר בין מתן האספירין לילדים החולים במחלות נגיפיות לבין התפתחותה של תסמונת ריי. אך גם היו שלא תמכו בהנחה זו, מאחר שלא בכל המקרים זוהה הקשר הברור ביניהם.

והנה, ב־1978 דיווח רופא ילדים מפניקס, אריזונה, על שבעה ילדים המאושפזים בבית חולים ושכולם לקו בתסמונת ריי. ד"ר סטרקו היתה בין מקבלי הדיווח הזה והיא החליטה לבדוק את הנושא ביסודיות. לשם כך הכינה שאלון מפורט ביותר וצוותה ערך ראיונות עם הילדים החולים, הוריהם, מורים וחברים.

הקשר בין המחלה הנגיפית לבין מתן האספירין היה הפעם ברור.

ד"ר סטרקו גם מצאה כי הסיבה לכך שקודם לכן לא זוהה הקשר הזה מקורה בעובדה הפשוטה להדהים שהאנשים שהיו מעורבים בזה, פשוט שכחו לדווח...

מזה שמונה שנים מחייבים בארה"ב להדפיס אזהרה ברורה על אריזות האספירין, בדבר הסכנה שבנטילת התרופה הזו. במיוחד פעלה ד"ר סטרקו להגביר את המודעות לכך בקרב הרופאים. בארה"ב אף הוקמה עמותה למלחמה בתסמונת ריי ששמה לה למטרה להחדיר את המודעות בקרב הציבור הרחב. בראש העמותה עומד שחקן הקולנוע דיק ואן־דייק (מנקה הארובות מהסרט "מרי פופינס") שנכדתו חלתה במחלה והפכה ל"צמח".

ובכל זאת, גם עתה, אין ד"ר סטרקו שבעת רצון באופן מלא. בראיון שהעניקה לא מכבר בתקשורת האמריקאית הצביעה על כך שחרף כל המאמצים, ואף שהושגו הישגים מרשימים מאוד בהצלת ילדים רבים מגורל אכזר – עדיין ממשיכים הורים ורופאים לתת לילדים אספירין לשם הורדת חום, ותסמונת ריי ממשיכה לתבוע את קורבנותיה. אשתקד דווח בארה"ב על 65 ילדים, בהשוואה ל־180 שחלו בה לפני חמש שנים.

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

תרופה לפגים

מתן תרופה מסוימת לנשים הרות, שעלולות ללדת לפני הזמן, מחזק את העוברים

טיפול חדשני בתרופה ישנה מחזק תינוקות שיש חשש שיוולדו בלידה מוקדמת ומחיש את תהליך ההתבגרות של ריאותיהם. תינוקות אלו נאלצים, כידוע, לנשום באופן עצמאי בשלב התפתחותי מוקדם מהרגיל.

הטיפול כרוך בהזרקת קורטיקוסטרואידים לאם ההרה והוא עשוי להציל את חייהם ובריאותם של תינוקות רבים שנולדים לפני תום תשעה חודשי הריון.

מחקר בנושא זה הוצג בעת האחרונה על ידי צוות חוקרים אמריקאי, ובכירי הרופאים בארה"ב דנו בו בישיבת סיכום מיוחדת שנערכה במכוני הבריאות הלאומיים ליד וושינגטון.

המחקר נמשך שנה ולווה במעקב ארוך. הרופאים הגיעו למסקנה כי היתרון הגדול שבטיפול זה הוא בכך שיעילותו הוכחה גם לגבי פגים קטנים במיוחד, כאלו שנולדים במשקל נמוך מ־900 גרם ונמצאים בסיכון גבוה ביותר. רבים מהם מתים זמן קצר אחרי הלידה ואצל רבים מאלו ששורדים, מתגלים סיבוכים קשים כמו בעיות נשימה או דימום במוח, שדורשים אשפוז ממושך וטיפולים יקרים. תכופות, ילד כזה נשאר נכה לכל חייו.

כיום מקבלים בארה"ב רק 15 אחוז מהפגים את הטיפול בסטרואידים. הוועדה הרפואית האמריקאית המליצה עתה לתת כמעט לכל הנשים שיש חשש שיסיימו את הריונן בין השבוע ה־24 ל־34 את הטיפול. הרופאים הוסיפו שאין צורך לתת טיפול זה להריונות מתקדמים יותר, אלא אם קיימת סיבה לחשוש שריאותיו של הוולד אינן מפותחות דיין.

הטיפול כולל הזרקה תוך־שרירית לאם. התרופה עוברת דרך השליה אל גוף העובר, שם היא מזרזת את התבגרות הריאות ומערכת כלי הדם.

התחשיבים הכלכליים הראו כי בארה"ב ייהנו עתה מהטיפול הזה כמעט 300 אלף תינוקות מדי שנה ומאחר שהתרופה היא זולה, יסייע הדבר לקצר כדי שליש את זמן האשפוז של הפגים. כל מערכת הבריאות תיהנה איפוא מהחידוש הזה.

נמסר כי מעקב שנמשך 12 שנה אחר בריאותם של תינוקות שקיבלו את התרופה הזו הראה שלא נגרם להם נזק.

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

אסטרולוגיה אחרת
תחזית שבועית בעיתון
מתאימה ל 95% מכלל האוכלוסיה
גם אם תיקרא מזל
של מישהו אחר !!!
יעוץ בעסקים, ניתוח אופי,
שינוי כיוון בחיים
אביבה ☎ 03-9604273

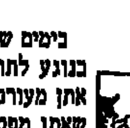
הורוסקופ

טובה ספרא

מה יקרה השבוע לבנות המזלות השונים

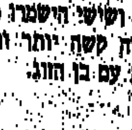
טלה

בימים שני ושלישי צפויות אכזבות באהבה. רצוי גם להימנע מחתימת חוזה בימים אלה. ביום שלישי אחה"צ צפויה רכישה מפתיעה, והצלחה בעזרת האינטואיציה. בימים רביעי, חמישי ושישי אתן יוצאות לנסיעה, אבל גם היא מאכזבת. נסו להימנע משגיאות וטעויות בעיקר בנושאים משפטיים, והתייעצו עם מישהו שמבין בתחום. בשבת וראשון אפשר לעסוק בפעילות אמנותית או בתחביבים.

שור

בימים שני ושלישי מתעוררים היסוסים בנוגע לתוכניות, חוזים ושותפויות. אם אתן מעורבות בעניינים משפטיים, סביר שאתן מפסידות בהם. תחושה של חוסר יציבות. ביום שלישי, בסופו של דבר, ההרמוניה חוזרת. ברביעי, חמישי ושישי אתן מתאכזבות מחיי האהבה, הוויטליות יורדת ויש גם בעיות פיננסיות. עד שבת תתגברו על רוב המכשולים, בעזרת בן הזוג. בימים שבת וראשון אתן פועלות בתחומי האמנות וההתנדבות, וייתכן מפגש עם גבר מארץ אחרת.

תאומים

בימים שני ושלישי יתכנו בעיות בריאות, צפוי קושי בעבודה – בעיקר בגלל הבריאות. ברביעי, חמישי ושישי, צפויות בעיות בזוגיות או בשותפות. אבל שיתוף פעולה חיובי ביניכן ובין השותפים יביא להישגים הרצויים. יהיו הצלחות בהליכים משפטיים. בשבת וראשון צפויים הישגים בענייני רכוש ופיננסים. הקשיבו לקול האינטואיציה.

סרטן

בימים שני ושלישי הימנעו מספקולציות. חיי הרגש שלכם אינם יציבים, תיתכן גם התקשרות לא טובה או לא מתאימה. קשרי אהבה מתפתחים בפתאומיות, ואתן מתקשות להודות ברגשותיכן, השגיחו על הילדים. ברביעי, חמישי ושישי השמרו ממעורבות רגשית לא מתאימה. העבודה קשה יותר ותובענית. בשבת וראשון אתן מבלות עם בן הזוג.

אריה

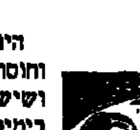
בימים שני ושלישי מתעורר חוסר הסכמה במשפחה, בעיקר על רכוש או שינוי מקום מגורים. ברביעי, חמישי ושישי יש חוסר יציבות בקשרים רגשיים. בימים שבת וראשון אתן עובדות. בעיות בריאות מפריעות, אבל אתן מרגישות צורך לסיים מטלות. למרות הוויטליות הירודה, מפגש עם אנשים הופך להיות לחוויה נעימה.

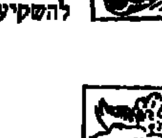
בתולה

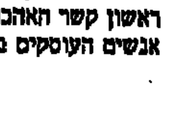
בימים שני ושלישי אתן עושות שגיאות בניהול. הליכים משפטיים אינם מתקדמים. מפגשים עם אדם אהוב אינם מוצלחים במיוחד. עימותים עם קרובי משפחה. בימים רביעי, חמישי ושישי יש אכזבות. בשבת וראשון – התעוררות בחיי האהבה.

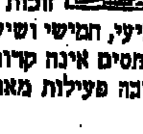
מאזניים

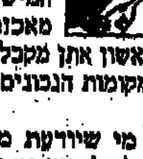
בעיות כלכליות מטרידות אתכן בימים שני ושלישי. אתן מהמרות ומפסידות כספים, ומוציאות הרבה על בגדים וחפצי נוי. בימים רביעי, חמישי ושישי – מפגשי אהבה מאכזבים אתכן ואתן נסחפות לעימותים מיותרים. בימים שבת וראשון אתן מרגישות שהמשפחה תומכת בכם. אתן מארגנות מפגשים מעניינים, מארחות ומכירות אנשים חדשים.

עקרב

היום ומחר אכזבות צפויות בקשרי אהבה וחוסר יציבות רגשית. בימים רביעי, חמישי ושישי אתן מוציאות כסף על בגדים. בימים שבת וראשון – מפגשים מעניינים עם אנשים העוסקים באמנות. כדאי להשקיע מאמצים בלימודים.

קשת

בימים שני ושלישי מישהו פועל מאחורי גבכן ואתן משקיעות מאמץ חסר תועלת בעבודה. קשרי אהבה מאכזבים. בימים רביעי, חמישי ושישי, טפלו בעדינות בבעיות במערכת היחסים. בשבת וראשון – פרויקטים בנושאים כספיים יביאו להישגים, לאט אבל בטוח.

גדי

בימים שני ושלישי, אם יש לכן מטרות גבוהות מדי, צפויה לכן אכזבה. בדקו את הקשרים החדשים, שנראים נפלאים כל כך. בימים רביעי, חמישי ושישי העבודה תיעשה מאחורי הקלעים. תתגברו על רוב הקשיים שיופיעו. במהלך השבת ויום ראשון קשר האהבה מקבל תפנית חיובית, אתן פוגשות אנשים העוסקים באמנות ובונות תוכניות לטווח ארוך.

דלי

ביום שני ושלישי אתן מאוכזבות ממה שקורה בקריירה וחושבות על עזיבת מקום העבודה. קשרי אהבה אינם משפיעים לטובה על מעמדכן המקצועי. ביום שלישי – שינוי פתאומי מתרחש בנושא, ואתן זוכות להישגים ולעלייה במעמדכן. בימים רביעי, חמישי ושישי אתן נפגעות, כי מתברר שמערכת היחסים אינה קרובה כפי שחשבתם. בשבת וראשון – הרבה פעילות מאחורי הקלעים.

דגים

בימים שני ושלישי צצות בעיות. אם אתן יוצאות לדרך, יתכן שארגון הכספים גורם לשיבושים בנסיעה. יש בנסיעה הזו גם אכזבות בתחום הרומנטי. בימים רביעי, חמישי ושישי – השפעה שלילית של רומן מאכזב המתנהל במקום העבודה. בשבת וראשון אתן מקבלות עזרה מחברים ומאנשים הנמצאים במקומות הנכונים.

■ מי שיודעת מהו מזל האופק שלה (מזל השעה) יכולה לקרוא גם אותו בנוסף למזל השמש, כדי לקבל תחזית יותר מדויקת. צריך לזכור ששיטת חיזוי זו אינה מחליפה תחזית מקצועית.

אלטרנטיבי

"בגלגול נשמות קיים עיקרון הצדק האבסולוטי. אדם מת בלי לפתור את כל בעיותיו והן ממשיכות איתו לגלגול הבא. העיקרון הזה יכול להסביר הרבה עוולות שנעשות בעולם". בריג'יט קשטן

פעם הייתי ילדה ברומא העתיקה

בריג'יט קשטן היא פסיכולוגית קלינית, שאחת משיטות הטיפול שלה היא החזרת האדם לגלגולים קודמים כדי לחפש את מקור הבעיות ולפתור אותן ■ המטופל אינו מהופנט אלא שרוי במודעות מוחלטת לאורך כל התהליך ■ מתברר שהשיטה הזו, שנקראת "פסיכולוגיה טרנס פרסונלית", מוכרת בארה"ב ובאירופה. עכשיו גם בארץ

איילת צברי

כשהיתה בריג'יט קשטן בת 20 נפל לידיה ספר העוסק בחזרה לגלגולים קודמים על ידי היפנוזה. היא היתה אז סטודנטית לפסיכולוגיה ופילוסופיה בסורבון, והסיפורים ריתקו והדהימו אותה. היא רק הצטערה שמדובר בהיפנוזה, שהיא שיטה פסיכולוגית הפסולה בעיניה, מכיוון שהמטופל אינו מודע למתרחש כשהוא שרוי בטיפול.

15 שנים חלפו עד שגילתה כי היא יכולה להגיע לאותן תוצאות על ידי מדיטציה ובמודעות מלאה. היא כבר רגילה למבטים ספקניים ולגיחוכים מבטלים, בעיקר מצד עמיתים למקצוע. לכן חשוב לה להתנסח בזהירות ולהבהיר מיד שאיננה מיסטיקנית. אפשר להבין אותה, 17 שנות תפקוד כפסיכולוגית קלינית במוסדות ציבוריים בנו לה מוניטין שהיא מעוניינת לשמור עליו.

לא הכל נובע מהילדות

פסיכולוגיה טרנס פרסונלית (מֵעֵבֶר לאדם) איננה מושג חדש בחו"ל. בארה"ב גילו אותה בסוף שנות ה־60, ובאירופה – בתחילת שנות ה־80. בארץ, בריג'יט היא היחידה העוסקת בכך. היא בת 40, עלתה מצרפת עם סיום לימודיה, התמקמה בחיפה, נישאה, ילדה שני ילדים (היום בני 12 ועשר) והתגרשה. היום היא חיה בעתלית, עם חבר לחיים, פסיכיאטר החולק איתה את הקליניקה היפהפיה במרכז הכרמל. היא עבדה כפסיכולוגית ראשית בתחום בריאות הנפש כ־12 שנים ולפני שלוש שנים התפטרה והחליטה להקדיש את עצמה לצד הרוחני.

"במשך כל השנים התעניינתי בכך", היא מספרת במבטא צרפתי, "אבל לא חשבתי שיש דרך לשלב בין התחומים. קראתי הרבה ספרים בנושא, למרות מטפיסיקה. רק לפני כשבע שנים גיליתי שיש אנשים שמשלבים בין התחומים הללו מזמן, ושיש זרם בפסיכולוגיה העוסק בפסיכולוגיה טרנס פרסונלית".

היא נסעה לצרפת ללמוד את הנושא. התברר שהבעיות שלנו לא תמיד נובעות מהילדות, כמו שנהוג לא פעם לחשוב. "למדתי שחלק מהבעיות מקורן במטען מחיים קודמים", היא אומרת, "ושאפשר לגרום למטופל להעלות את הזיכרונות הללו בעזרת מדיטציה, הרפיה וגלי אלפא, כשבזמן הטיפול הוא ער ועירני".

איך את מביאה אותו לידי כך?

"חשוב לציין שאני מתחילה בטיפול קונבנציונלי ול מסיימת כך. רק כשאני חשה שהוא לא מסופק אני הטיפול באמצעות גלי האלפא. אני גם לא מטפלת אחר, אני בודקת קודם אם הוא מספיק בריא נפשית בכך.

"הטיפול עצמו נעשה כך: מתחילים בהרפיה של שמשחררת את האדם מהלחצים ומהמועקות היומיומ ההרפיה המטופל נכנס להשפעת גלי אלפא, מצב שבו עובדים באיטיות ובתדירות נמוכה כמו לפני השינה בטא הם הגלים המהירים, העובדים כשאנחנו בפעילות במצב של גלי אלפא האדם מתחבר לחלק הנ שהמאמינים קוראים לו נשמה.

"אני מבקשת מהמטופל לעבור לזמן ולמקום הקשור הישירה ביותר לבעיה שלו, וכמו במצב של היפנוזה, הו להתקשר עם אותו חלק נצחי ולהעלות זיכרונות שעד כ מודע אליהם, אם מהילדות המוקדמת, אם מתקופת ה ואם מחיים קודמים. ברגע שהוא מבין את המקור לבעיה שלו, הידיעה שזה שייך לעבר מסייעת לו להיפטר כמו בפסיכולוגיה רגילה".

בוחרים את ההורים

הפסיכולוגיה הטרנס פרסונלית מבוססת על התפיסה הללו הם רק חלק משרשרת גלגולים שהנשמה שלנו התפיסה הזו רווחת בקרב עמים שונים, ובמשך השנים במאמרים ובמחקרים של פסיכולוגים ידועי שם. בריג'

מונה בגלגול נשמות יכולה לספק הרבה תשובות לאי הצדק לם.

"גלגול נשמות קיים עיקרון הצדק האבסולוטי", היא מסבירה, מת בלי לפתור את כל בעיותיו והן ממשיכות איתו לגלגול . התיאוריה אומרת כי כל מה שאדם עושה בחייו תהיה לו השפעה נגדית. כך למשל אפשר למצוא הרבה נאצים בגלגולים הבאים ליהודים. או אשה שנטשה את ילדיה גול קודם וננטשה בגלגול אחר. העיקרון הזה יכול להסביר בה עוולות שנעשות בעולם. אבל חשוב לציין שישנו גם קרון חופש בחירה וכי האדם הוא שבוחר לעצמו מתי, איך ומה להתגלגל לעולם, כך אדם שהיה מוסיקאי בגלגול דם סביר שיהיה מוסיקאי גם בגלגול הבא".

גם את ההורים בוחרים?

"כן, מוסיקאי בוודאי יבחר לעצמו משפחה של מוסיקאים תפתח את כישרונו. כך גם אפשר להסביר את התופעה של שרונות משפחתיים. בניגוד לפסיכולוגיה הקונבנציונלית מאשימה לרוב את ההורים בבעיות, התיאוריה הזאת גורסת כי אדם בוחר את הוריו ולכן, אם אמא שלך שתלטנית, צריך לבדוק לגולים הקודמים שלך למה בחרת לעצמך אמא כזאת. כך שלא כל מתחיל ונגמר באבא ואמא".

אחת המטופלות של בריג'יט היא חברת קיבוץ, שהגיעה לטיפול נפשי קונבנציונלי, מכיוון שסבלה מקושי להסתגל למסגרת קיבוצית ולהסתדר עם דמויות סמכותיות וחזקות בקיבוץ. "גיליתי שאמא שלה היתה שתלטנית", אומרת בריג'יט, "וחשבנו שזה מרוכך. יום אחד היא אמרה: 'זאת לא יכולה להיות רק אמא שלי' או החלטתי לנסות לאתר את הבעיה קודם. היא התחילה לספר על חיים קודמים ותיארה את חייה כילדה מוכה שהושפלה על ידי קבוצת אנשים. כשסיימנו שאלתי אם המקרה זכור לה מהילדות והיא אמרה: 'מה פתאום, הם היו עם טוניקות ומגינים'".

"סיפור נוסף הוא על מישהי שהגיעה ארצה בניגוד לרצונה, אחר שנישאה ליהודי. היא סבלה מאסטמה, אנורקסיה ובעיות נוספות. התחלנו בטיפול המקובל ויום אחד היא ביקשה לחזור אחורה. בטיפול היא ראתה את עצמה כילדה בת 15 בשואה, נקברת חיים. זה הסביר כמעט הכל. למשל, מגיל 12 היא הרעיבה את עצמה ובכתה בכל יום הולדת שלה. בתת המודע שלה היא פחדה לגדול ולהגיע לגיל של האסון. היא גם סבלה לא עם מסיוטים על מתנות ריכוז. בסיום ישנו דיאלוג בין המטופל נשמה והילדה אמרה לה שהיא מעניקה לה במתנה את ארץ ישראל. אחר כך היה לה קל יותר לקבל את העובדה שהיא ישראל, כי היא הבינה שיש לזה משמעות. גם האסטמה שלה עלמה לגמרי".

רגע לפני המוות

בריג'יט עוסקת גם במה שקורה לאנשים שחוו מוות קליני, תופעה הזוכה לזלזול וספקנות מקצועית בארץ. "בחו"ל מתייחסים לה ברצינות הראויה", היא אומרת. "בארץ חושבים שזה שטויות. זאת התייחסות מכעיסה ומתנשאת. הרי נעשו מחקרים של פסיכולוגים לא מעטים וישנה סטטיסטיקה הקובעת כי 43% מאלה שחוו מוות קליני חוו חוויות דומות. כולם ראו את עצמם מלמעלה, ואחר כך פסעו במנהרה לקראת אור גדול ומרהיב. חלקם אף פגשו אנשים שהכירו ונפטרו. הם ראו את החיים שלהם חולפים למולם, כמו בסרט ולבסוף הגיעו למוקד האור וראו דמות אור אלוהית ומרהימה שאמרה להם, ללא מלים, שזה לא זמנם עדיין והם חשו שהם נשאבים חזרה לגופם".

לא מדובר בהזיות בהשפעת חומרי הרדמה?

"לא יתכן שלכל כך הרבה אנשים יהיו הזיות זהות. כולם גם חזרו אנשים אחרים, ללא פחד מהמוות, עם הבנה שהנשמה נצחית והמוות אינם סוף מוחלט. הם חזרו שלמים ורגועים יותר".

אין שום קשר בין השיטה הטרנס פרסונלית למיסטיקה?

"בכלל לא. אנשים מגיעים לזיכרונות הללו בזכות עצמם, אני רק מביאה אותם להרפיה. אין צורך בשום כישורים מיסטיים בשביל להצליח ולי בהחלט אין שום כישורים. אני מאמינה שיש אנשים בעלי כוחות מסתוריים, אבל אין לכך שום קשר. אנשים גלגולים בזה פשוט מפני שזה שונה מכל מה שהכירו עד עכשיו, אבל קשה להתווכח עם עובדות". ■